Miguel del Nogal

Cómo superar EL TABACO, EL ALCOHOL Y LAS DROGAS



Serendipity

Desclée De Brouwer

CÓMO SUPERAR EL TABACO, EL ALCOHOL Y LAS DROGAS



Miguel del Nogal Tomé
Psicólogo

167

CÓMO SUPERAR EL TABACO, EL ALCOHOL Y LAS DROGAS

Crecimiento personal
COLECCIÓN



Desclée De Brouwer

Henao, 6 – 48009 Bilbao
www.edesclee.com
info@edesclee.com

Printed in Spain
ISNB: 978-84-330-2610-1
Depósito Legal: BI-1962-2012
Impresión: RGM, S.A. - Urduliz

*A mis pacientes, material sensible, duros
y frágiles al mismo tiempo; como un cristal
que se puede quebrar en cualquier momento.*

*A Vane, por Praga y Viena.
Por estar siempre a mi lado…*

Existe al menos un rincón del universo
que con toda seguridad puedes mejorar, y eres tú mismo.

Aldous Huxley

Admiro a los héroes cotidianos,
a las personas normales que hacen cosas extraordinarias.

Philip Zimbardo

ÍNDICE

NOTA PREVIA

El texto que tienes en las manos va destinado a cualquier persona interesada por las drogas. Bien por su profesión, por su inquietud, o por su relación personal o familiar con ellas.

Lo que he tratado con este libro es que pueda ser una guía para quienes están consumiendo, y para sus familiares, teniendo en cuenta que bajo ningún pretexto se ha concebido como un sustituto de terapias o de programas de atención a drogodependientes, y permita ampliar conocimientos a quienes se dedican a la intervención sanitaria y social.

AGRADECIMIENTOS

A Vanessa, porque las palabras brotan de mis dedos cuando pienso en ti. Por ser tal cual eres.

A José María del Olmo, por todo el cariño con el que pulió este texto. Por tu cercanía y tu espíritu renacentista.

A María Arance, por aportar tu esfuerzo en la corrección del texto. Porque tu perfeccionismo hace que las cosas salgan bien.

A Olga Castanyer, la directora de la colección, por creer nuevamente en mi obra.

A Manuel Guerrero, por apostar por los libros en una Era difícil para ello. Por el mimo con que tratas las obras y a los autores.

A los compañeros que aún continúan trabajando conmigo, por hacerme sentir como en casa, y a aquellos que se marcharon a otro proyecto porque siempre les tengo presentes en mi corazón.

Al jefe, Gregorio Martín, por tus batallitas. Por todo lo que nos enseñas día tras día. Por tu incansable lucha por hacer el mundo un poco mejor.

A Ana Santa, porque como me dijiste en una ocasión, además de que los principios sean lo que nos queda al final de todo, también son lo que nos une.

A Susana Donate, por tu visión humana. Por saber ver el grano donde sólo había paja. Por hacerme entender que el sufrimiento también es parte de la vida, y que debemos aprender a ser felices pese a todo.

A mis amigos… por el cariño que siempre me demuestran, y por no faltar en los momentos importantes.

A mis abuelos, a mis padres, y a mi hermano, porque gracias a su apoyo, valores y conocimientos hoy soy quien soy. Gracias.

A Victor y Nica, por el cariño y ayuda que cada día nos dais.

A Manuel Sosa, porque estás en mi corazón cada día. Por compartir conmigo a Sabina y tu forma tan particular de ver las cosas. Por la pasión con la que vives cada segundo. Un abrazo, güey.

INTRODUCCIÓN

Las drogas nos tocan a todos

Es momento para empezar a reflexionar.

Lo primero que probablemente te estés planteando es "¿Por qué he elegido este libro y no otro? ¿Por qué me interesa este tema y no otro? ¿Por qué un libro sobre drogas?".

La motivación que te ha traído a este libro es el interés. Sí, el interés por este tema que, de alguna manera nos toca a todos. Y digo a todos: bien porque consuma, bien porque tenga conocidos, amigos, familiares que consumen, porque me dedique a la salud y toque muy de cerca, o porque cada día vea que hay más gente víctima de las drogas (bien sean la cocaína, la heroína, el cannabis o drogas legales como el tabaco, el café o el alcohol).

Lo cierto es que de una manera u otra, las drogas nos afectan como sujetos activos (consumo drogas o soy familiar de alguien que las consume y no sé cómo ayudarle) o como sujetos pasivos (p.ej soy jefe de alguien que consume y llega tarde reiteradamente los lunes a trabajar).

Lo que quiero dejar claro con esta introducción es que queramos o no, las drogas nos afectan a todos. Y ésta puede ser una buena "guía" para ampliar mi formación, conocer ese mundo, salir de él, y ayudar a mi familia…

Las drogas cambian al ritmo de la sociedad

Las drogas han estado presentes en el mundo desde que el hombre es hombre, y a medida que el mundo ha ido cambiando, las drogas y su consumo también lo han ido haciendo.

Así, observamos cómo han dejado de existir los fumaderos de opio, los consumidores de morfina y, más recientemente, cómo están "desapareciendo" los consumidores de heroína puros, incrementándose el de consumidores de cocaína y cannabis.

Con respecto a los consumidores de drogas legales también podemos observar una evolución en la forma de beber. Hace 30 años, en nuestro país, lo habitual era el consumo de vino en los bares, mientras que en la actualidad esta práctica ha quedado en desuso entre los jóvenes, más centrados en salir a beber cerveza o combinados (cubatas) en un contexto de botellón o de discoteca y con el objetivo único de emborracharse.

En definitiva, a medida que evoluciona la sociedad en sus valores, formas de ocio, tipos de trabajo, etc., hace que evolucionen los consumos de drogas. Por eso no es de extrañar que surjan otras nuevas.

¿Por qué cuento todo esto? A menudo, en consulta, nos encontramos con quienes asocian las drogas con el típico yonki. Es decir, piensan que sólo tienen problemas con las drogas aquellas personas que consumen heroína y presentan el aspecto de desaliño que todos conocemos.

Este pensamiento, naturalmente es erróneo. Porque ¿acaso una persona que no puede pasar un fin de semana sin tomar alcohol o consumir cocaína no tiene problemas?

Ahora que estás leyendo esto, sólo te pido que te preguntes si puedes pasar 1 mes sin consumir, ¿y 1 semana?, ¿cuántas cosas de las que te gustaban antes has dejado de hacer?, ¿los consumos te han ocasionado problemas con tus amigos o tu familia; con tu pareja, en el trabajo…?

Si lo has hecho, ¿no crees que significa algo?

Naturalmente puedes engañarte y decirte que todo eso son tonterías, que a ti no te pasa. Bien, puede que sean tonterías, pero te pido que continúes leyendo y que no cierres el libro todavía. Lee el capítulo de los autoengaños.

¿Por qué consumo drogas?

Seguro que te estás planteando por qué consumes.

Como todo el mundo sabe, las drogas tienen efectos perjudiciales para nosotros (en la salud física y psicológica) y en nuestra familia, pareja, trabajo...

Sin embargo lo que probablemente más te choca es por qué consumes si las consecuencias son tan negativas.

La respuesta la puedes tener a tres niveles:

Médico

Las drogas están compuestas por una sustancia (principio activo) que genera dos fenómenos: tolerancia y síndrome de abstinencia.

La tolerancia consiste en que a medida que haces más uso de la droga, necesitas tomar más para conseguir los mismos efectos. Si

antes necesitabas un botellín para encontrarte "contento", ahora, después de llevar consumiendo 10 años, a lo mejor necesitas seis para notar la misma sensación.

El Síndrome de abstinencia se refiere a que si uno no toma la droga, experimenta una sensación desagradable que intenta evitar volviendo a consumir.

Ten en cuenta que el síndrome de abstinencia no suele ser ese mono que aparece en las películas en el que la persona manifiesta una fuerte ansiedad, sudoración, náuseas, calambres… No, el síndrome de abstinencia se puede manifestar de muy diferentes maneras. Puede aparecer un estado de tristeza, una cierta irritabilidad, intranquilidad y especialmente unas ganas de volver a consumir que se quieren calmar cuanto antes.

Social

En el nivel social, la gente de alrededor consume, y por tanto yo también consumo; o la forma de evadirme de mi entorno, de las obligaciones diarias, es consumiendo.

Psicológico

En cuanto al psicológico, piensas que consumes porque la droga tiene consecuencias negativas (problemas en el trabajo, con mi pareja, con mi familia, mono, etc) pero también positivas.

Sí, has leído bien. La droga también tiene consecuencias positivas para mí, me permite olvidar los problemas, relacionarme mejor, me hace estar más alegre, más hablador...

Naturalmente, habrás podido adivinar, las consecuencias negativas son más que las positivas.

Entonces, volverías a preguntarme: ¿si hay más cosas malas que buenas, por qué consumo?

La respuesta es que las consecuencias positivas se producen al momento de consumir: desde que uno se toma la copa, se mete la raya, se traga una pastilla... empieza a sentir todas esas sensaciones que he comentado. Sin embargo, las consecuencias negativas: broncas en casa, problemas en el trabajo, problemas económicos... ocurren al día siguiente o varias semanas después, por lo que uno sólo piensa en las consecuencias más inmediatas, las positivas.

Por otro lado, las drogas tienen una función en mi vida. Me sirven para algo. Me sirven para encontrarme más alegre cuando me encuentro triste, me sirven como vínculo con mis amigos, me sirve para encontrarme menos cansado, para olvidarme de todas mis movidas. Lo que pasa con la droga es que sirve para todas las cosas que tú quieras, por eso va comiéndote más terreno en tu vida, porque sirve para todo aquello que quieres que te sirva.

Y hay que sumarle el papel de los engaños: yo no consumo tanto; cuando quiero lo dejo; no tengo problemas por la droga, los problemas son por otra cosa distinta.

En resumidas cuentas, uno consume porque los efectos de la droga son más gratificantes. Por el poder adictivo, claro y porque uno se engaña a sí mismo.

1

LOS AUTOENGAÑOS

Los autoengaños

No existe persona que consuma drogas y que no se engañe a sí misma.

Y es que todos sabemos, incluso los consumidores, que las drogas, legales (tabaco, alcohol, café) o ilegales (cocaína, cannabis, anfetaminas…) son perjudiciales. Por ello se ponen en marcha los **autoengaños.**

Siempre cuento que nuestra mente es como la maquinaria de un reloj. Que está compuesta por múltiples engranajes, ruedas dentadas que hacen que otras ruedas dentadas se muevan, que a su vez hacen que otras se pongan en funcionamiento. Así se ponen en marcha los autoengaños, lo que tradicionalmente se conoce como justificaciones, que nos llevan a otros mayores, de manera que acabamos convenciéndonos de cosas que no tienen, ni por asomo, justificación alguna.

Una muestra de esto son algunas afirmaciones que he ido recogiendo de los pacientes que he ido viendo en consulta: "sólo tomé

una copa, era para brindar", "es normal un botellín después del trabajo", "una raya no es consumo"…

Si uno se para a analizar las frases anteriores, verá que son autoengaños, justificaciones para mantener el consumo.

Si tú estas leyendo esto, te pido que analices cada una de las cosas que te dices una vez has consumido y que analices si son o no justificaciones para evitar decir: efectivamente tengo un problema de consumo de drogas.

Si por el contrario eres el familiar de una persona que consume drogas, por favor, te voy a pedir que no abordes directamente a tu familiar diciéndole que se está justificando, que son autoengaños, porque si lo haces de esta manera lo negará rotundamente. Es como si alguien que no es de tu trabajo llegara y te dijera que lo estás haciendo mal desde hace 10 años. ¿A que te molestaría? Pues lo mismo pasa con las personas que consumen drogas, saben perfectamente que los consumos son perjudiciales, que no pueden seguir así, pero en su interior están esos autoengaños que le ayudan a dar la vuelta a la tortilla. Que hacen que uno se engañe a sí mismo para seguir consumiendo.

Seguro que ahora te dirás: autoengaños, yo no hago esas cosa. A continuación hablaremos de cómo son esos engaños. Cuáles son esas cosas que te dices a ti mismo. Aunque no con esas palabras, sí con algunas parecidas.

Los autoengaños que uno puede darse para justificar los consumos actuales o las caídas futuras (esto se detallará más en el capítulo sobre caídas y recaídas) son de lo más variopinto, hasta de 12 tipos distintos.

Lo que tienes que hacer a partir de ahora es cuestionar, rebatir estos autoengaños.

He de advertir que los autoengaños pueden ser más o menos difíciles de abordar, de desmontar, de rebatir. Cuanto más tiempo

lleve uno consumiendo, la creencia en la verdad de los autoengaños será mayor, pues más metido estoy en los consumos, y más fuerte debe ser el autoconvencimiento para mantenerlos, ya que las consecuencias negativas que me producen son cada vez mayores. Y sólo a través de los engaños soy capaz de convencerme de que los consumos tienen más cosas buenas que malas, algo que naturalmente no es cierto.

Por tanto, cuanto más tiempo lleves consumiendo, más difíciles de eliminar serán los autoengaños y más tiempo te durarán esos pensamientos. No obstante, sea como sea, lo importante es saber cómo combatirlos, cómo hacerles frente estando atento para identificar las autojustificaciones, para tratar de rebatirlas (mediante unas preguntas que, por lo menos, harán que te cuestiones dichos autoengaños).

Vamos a listar los típicos autoengaños que tienen las personas que consumen drogas. Como te decía, se pueden agrupar en 12 categorías:

Falsa sensación de control sobre el consumo

Aquí se incluyen frases del tipo: "Yo cuando quiero consumo y cuando quiero no consumo". ¿Te suena de algo?

Mi familiar cree que yo tengo problemas

Las frases que uno se dice son del tipo "Mi familia piensa que tengo un problema. El que tiene problemas es mi familiar, no yo, y el que necesita tratamiento es mi familiar, no yo".

Asociar problemas de dependencia con etiquetas o prototipos de consumidores socialmente reprobables, rechazando tener problemas.

Los autoengaños que se utilizan en esta categoría son del tipo "No soy alcohólico, porque ese es el que pide en la calle con un

cartón de vino…". "Drogodependiente es aquel que está tirado en la calle y que pide para un pico. Yo no estoy tirado en la calle, ni me pincho, luego no tengo problemas de drogas…".

Puedo consumir controladamente

Esto seguro que te lo has planteado no una, sino cientos de veces. "Puedo consumir menos cantidad, pero sin dejarlo del todo".

Lo puedo dejar por mí mismo, sin necesidad de acudir a un centro

Es frecuente que uno se diga que igual que se metió solo, es capaz de salir por sí solo. Se emplean frases del tipo "No necesito ayuda, pues cuando yo me lo proponga lo dejo".

Achacar a causa distinta a las drogas los problemas físicos, laborales, de casa…

La droga, sea la que sea, pasa factura. Al principio parece que no, pero poco a poco se ven afectadas varias áreas de la vida. A menudo negamos que nos afecte, y decimos que todo eso que nos pasa no es fruto de la droga sino de otras cosas, como por ejemplo "Se me olvidan las cosas porque ya no tengo 20 años (no por la droga)", "En el trabajo me tienen manía por eso me han echado", "En casa nadie sale, y les da rabia que yo salga un rato con mis amigos"…

Es fácil dejarlo

Como decíamos antes, es fácil que te plantees que como empezaste cuando quisiste, también cuando quieras lo dejas. Te dirás frases que seguro te suenan, frases del tipo "Cuando quiera lo dejo", "Todavía no estoy preparado para dejarlo, pero cuando esté preparado lo dejaré sin problema".

El resto de la gente que me rodea consume lo mismo

Generalmente uno no empieza a consumir solo, sino que consume con gente que también es consumidora. Por eso cuando empieza a tener problemas con las drogas a menudo se dice que cómo va a tener problemas, si el resto de sus amigos consumen lo mismo que él. Uno se dice cosas como "La gente con la que me junto consume lo mismo que yo y no tiene problemas, por tanto yo tampoco los tengo".

Sentimientos de incapacidad

Muchos de los pacientes que acuden a tratamiento lo hacen con una actitud derrotista. Sentimientos de incapacidad que se manifiestan en pensamientos del tipo "Haga lo que haga no voy a poder dejar de consumir", "Es muy difícil dejar de consumir", "Llevo haciéndolo muchos años, y ahora dejarlo es imposible".

Sobre la pérdida que supone dejar de consumir

Uno de los pareceres más típicos en los pacientes es pensar sólo en las pérdidas que le suponen dejar de consumir, no viendo todas las cosas positivas que van a ganar cuando dejen de hacerlo.

Son pensamientos relacionados con la pérdida del grupo de amigos, de diversión, de una forma de enfrentarme a los problemas, etc.

Aparición de emociones negativas cuando se abandona el consumo

Muchas personas tienen miedo a dejar de consumir porque temen no poder afrontar las emociones negativas que se derivan del abandono del consumo: ansiedad, tristeza, aburrimiento…

Recuerdo una paciente que tenía miedo a abandonar el consumo de cocaína porque le asustaba tener que enfrentarse al estado de ánimo negativo que le sobrevenía cada vez que dejaba de con-

sumir unos días. Me decía "tengo mucho miedo a encontrarme triste si dejo de consumir, porque me encuentro tan mal que no quiero ni salir de la cama".

Bien, en contra de lo que esta paciente creía, se pueden hacer cosas distintas que volver a consumir más cocaína para conseguir que mejore el estado de ánimo.

No tener estrategias para hacer frente a problemas cotidianos

Como comentábamos anteriormente, la droga me sirve para muchas cosas, aunque a cada persona para unas cosas distintas. Para encontrarme más alegre cuando ando un poco triste, para darme más vigor, olvidarme de los problemas que tengo, poder enfrentarme a una reunión, evadirme del trabajo…

Dado que llevo bastante tiempo consumiendo, y que el consumo de drogas sirve para todo esto, muchas personas tienen miedo de no ser capaces de enfrentarse a dichas situaciones sin haber consumido. Por ejemplo, recuerdo una persona que me decía que aunque ahora no estaba consumiendo, no sabía si en un futuro, algún acontecimiento inoportuno le podría hacer recaer.

Después de ver todas estas categorías y las frases que la gente que consume se suele decir, podrás ver que si no son exactamente éstas las que tú te dices a ti mismo, sí serán muy parecidas.

En el próximo epígrafe se señalan algunas cosas que se pueden hacer para no caer en este engaño.

A partir de este momento, te voy a pedir que prestes atención, que identifiques aquellas frases que te dices y que comiences a cuestionarlas (pues a lo único a lo que te llevan es a seguir consumiendo, o a que identifiques aquellas frases que te dices a ti mismo sobre el consumo y que comiences a cuestionarlas (pues a lo único a lo que te llevan es a seguir consumiendo o a recaer).

Empieza a tomar cartas en el asunto. Empieza a identificar estos autoengaños para poder combatirlos.

Vale, pero seguro que ahora mismo dentro de ti están las ganas de dejar de consumir, y por otro esas ganas de no abandonar del todo el consumo. No consumir, pero sin dejar de consumir.

Bien, ese es el punto de partida, darse cuenta de que dentro de mí existe una **ambivalencia.** Es como si esto fuera una cuerda de la que de un lado tiran las ganas de consumir nuevamente y del otro las ganas por decir hasta aquí, ya no voy a consumir más. O si estás empezando, no lo volveré a probar.

Te pido que leas el capítulo siguiente.

Cómo combatir los autoengaños

Como decíamos antes, existen una serie de frases que nos decimos a nosotros mismos, que pasan fugaces por la cabeza. Son los pensamientos automáticos.

El primer paso es identificarlos. El siguiente combatirlos.

Podrías pensar que si un pensamiento nos lleva hacia el consumo, lo que habría que hacer es evitar pensar en ello. Sí, eso podría parecer una buena idea.

Yo comparo nuestros pensamientos con una presa de agua. Es posible que ante una gran riada la presa aguante una o dos veces el empuje del agua, pero finalmente la derrumba. Piensa que igual que una riada, nuestros pensamientos sobre el consumo llevan instaurados en nosotros bastante tiempo, por lo que posiblemente podemos dejar de pensar en ello durante un tiempo, pero luego vuelven y acaban venciendo nuestra resistencia.

Por eso, en vez de tratar de no pensar en ello, te propongo que cuestiones esos pensamientos.

Como hemos dicho, los pensamientos de autoengaño se pueden agrupar en una serie de categorías, de modo que en función del tipo de pensamiento hacia el consumo, lo combatiremos cuestionándolo de un modo u otro. Y es que todo pensamiento hacia el consumo hace aguas, no se sostiene por ningún sitio. Tu labor, ahora, es descubrir por dónde hace aguas. A continuación vamos a establecer algunas claves para combatirlos:

Falsa sensación de control sobre el consumo

A menudo uno cree que consume controladamente.

No voy a discutirte si controlas o no; lo que te pediré es que te pares a pensar si alguna de las veces que has consumido, has perdido el control manifiestamente. ¿Nunca te has dicho a ti mismo cosas como “me estoy pasando”, “creo que me estoy sobrando”?

Por otro lado, piensa en la gente con la que consumes o la gente que te conoce ¿Te han dicho alguna vez que tuvieras cuidado, qué te estabas pasando?

Por último, te pido que imagines dónde estarás dentro de cinco o seis años si sigues consumiendo.

Simplemente piensa en esto, pues si te ha pasado, algo tiene que significar.

Mi familiar cree que yo tengo problemas

No es el momento de empezar a determinar quien es el que necesita tratamiento, si yo o mi familiar, sino más bien dejar la puerta abierta a la posibilidad de pensar ¿me puede venir bien a mí ir a tratamiento? Mejor dicho ¿me va a empeorar ir a tratamiento? La respuesta es obvia: no sé si lo necesitaré, pero lo que sí sé seguro es que peor no me va a ir. ¿Qué vas a perder yendo? Nada. Es más, es posible que a ambos nos venga bien acudir a tratamiento.

Si pese a todo esto sigues pensando que no tienes ningún problema y que el único que tiene problemas es tu familiar o familiares, sólo te pido que por lo menos les acompañes a tratamiento, porque seguro que les serás de mucho apoyo aunque sea sólo acompañándolos.

Asociar problemas de dependencia con etiquetas o prototipos de consumidores socialmente reprobables, rechazando tener problemas

A menudo a la gente se le asignan etiquetas que son molestas y que no sirven más que para hacer sentir malestar. Por esto, a las personas que vienen a consulta, les digo que se olviden de las etiquetas como alcohólico, cocainómano, heroinómano, pastillero..., pues sólo sirven para encasillar a una persona y no dejarla salir del estereotipo. Es como si ya te hubieran colgado el Sambenito. Por mucho que cambies, la etiqueta siempre va a estar ahí.

Me parece mucho más razonable pensar que lo que a mí me pasa no es que sea un tal o un cual, sino que tengo un problema con la cocaína, con el cannabis, con el alcohol. Yo no soy el problema, sino que tengo un problema. De la misma manera que uno puede haber dicho una tontería, la puede rectificar, aunque sea con esfuerzo; pero eso no significa que yo sea tonto.

Además no es cierto que todas las personas que tengan problemas con el alcohol vivan en la calle y con un cartón de vino al lado. Al igual que no todas las personas que tienen problemas con la cocaína consuman todos los días varios gramos.

Sólo piensa que no todas las personas que tienen problemas con las drogas son iguales. Y que tu problema sea distinto al de otras personas que también consumen, no significa que tu no tengas un problema. Recuerda que cuando uno tiene un problema, debe ponerse en manos de especialistas. Cuanto antes acudas

mejor, porque ¿qué es mejor, abordar las cosas cuando comienzan o cuando ya están instaladas?

Puedo consumir controladamente

Esta es la típica frase que dicen todas aquellas personas que consumen. Seguro que a ti también te suena. No quiero que te plantees si realmente es cierta o no. Sobre lo único que quiero que reflexiones es cuántas veces te has dicho eso, y cuantas veces lo has conseguido.

El problema es que muchas veces nos queremos hacer creer cosas que sabemos que no son lógicas o que no podemos llegar a conseguir por mucho que nos engañemos.

Si estás leyendo esto, y estás en tratamiento en un centro de drogas ¿por qué has acudido al mismo?, quizá porque consideras que por ti mismo no puedes dejar el consumo.

Por el contrario, si no has ido a un centro todavía ¿a qué esperas? Si piensas que por ti mismo puedes dejar el consumo, te estás equivocando. No es cierto eso de que tú te metiste y tú solo puedes dejarlo. No te engañes.

Lo puedo dejar por mí mismo, sin necesidad de acudir a un centro

Como en el caso anterior te pido que te plantees las siguientes preguntas. ¿Cuántas veces te has dicho lo mismo? ¿Y cuantas veces lo has conseguido? ¿No será que quieres autoconvencerse de que puedes tú solo, sin necesidad de tratamiento, para justificar el consumo y poder seguir haciéndolo?

Si aún así consideras que por ti mismo puedes salir, sin necesidad de un tratamiento, piensa: ¿no te resultaría útil una ayuda extra?, incluso ¿no es lógico pensar que aunque pueda yo solo,

con la ayuda de un profesional es posible que salga más rápidamente y de manera más fácil?

Achacar a causas distintas a las drogas los problemas de memoria, laborales, en casa, físicos...

Partamos de la base de que es posible, que tus problemas sean por otros motivos; pero ¿cabría la posibilidad de que la droga tuviera algo que ver en esa problemática? Acaso nadie te ha dicho nunca que tus problemas puede que no sean debidos a lo que tu piensas sino a otra cosa (la heroína, la cocaína,…). ¿No crees que puede tener algo de razón?

Es fácil dejarlo

¿Cuántas veces te has planteado que dejarlo es fácil? ¿Y cuantas veces lo has dejado? Seguro que te lo has planteado, incluso lo has intentado, pero tras un tiempo has vuelto a consumir. Luego, a lo mejor, no es tan fácil y necesitas ayuda para dejarlo.

Pide esa ayuda.

El resto de la gente que me rodea consume lo mismo

¿Realmente el resto de mi grupo consume exactamente lo mismo? ¿No será que yo consumo más cantidad o lo hago más frecuentemente que ellos? ¿Soy al que peor le sienta el consumo o más repercusiones padece? ¿No será que tanto yo como la gente de mi grupo tenemos problemas? A lo mejor ellos también deberían ponerse en tratamiento, ¿no te parece?

Leyendo esto y yendo a tratamiento eres el más valiente del grupo. Y es que el primer paso es reconocer la existencia del problema. Ánimo, vas por el buen camino.

Por último, piensa en cómo estará la gente de tu grupo dentro de x tiempo si siguen consumiendo.

Sentimientos de incapacidad

Muchas veces la gente acude a tratamiento con la idea de que dado que es muy difícil dejar de consumir ¿para que voy a intentar dejarlo?, no voy a ser capaz. Algunos incluso te hablan del destino: "mi destino es consumir cocaína…", entonces ¿para qué hacer nada?

He de decirte que lamentándose no se consigue nada. ¿Acaso si tienes un problema de otro tipo en tu vida no intentas encontrar una solución? Con el consumo de drogas pasa exactamente lo mismo.

Hay que tener presente que si bien entrar en el consumo de drogas es muy fácil, salir no lo es tanto. Sin embargo, el que algo sea difícil no significa que sea imposible. Cualquier cosa que uno se proponga con gana y esfuerzo es capaz de sacarlo adelante, por muy difícil que sea. Busca el apoyo del equipo de terapia pues ellos te ayudarán a encontrar estrategias, técnicas y recursos para dejar de consumir.

Sobre la pérdida que supone dejar de consumir

Muchas de las personas que dejan de consumir, en un principio tienen miedo a hacerlo, por perder aquellas cosas buenas, esos efectos positivos que les da la droga.

¿Conseguías últimamente los efectos que andabas buscando? Seguro que cada vez menos. Tal vez uno sigue engañándose, diciéndose que a lo mejor consigue que la próxima vez sea como las primeras.

Entérate de que, a medida que avances en el consumo, las consecuencias buenas se irán esfumando y cada vez vas a sufrir más consecuencias negativas. Piénsalo.

Aparición de emociones negativas cuando se abandona el consumo

Es cierto que cuando se deja de consumir una droga, se produce un vacío emocional ligado a sentimientos de ansiedad, tristeza, etc.

Pero ¿acaso vamos a continuar manteniendo una conducta que nos está ocasionando consecuencias negativas sólo por el hecho de tener miedo a afrontar unas emociones? Nosotros no estamos desprotegidos ante ellas, podemos hacer cosas para combatirlas. Te recomiendo que leas los capítulos destinados a la ira y al estado de ánimo, pues encontrarás las claves para poder hacerles frente.

No olvides consultar con tu equipo terapéutico y pedirle que te echen una mano con ello.

No tener estrategias para hacer frente a problemas cotidianos

Decíamos que muchas personas no dejan de consumir por miedo a no ser capaces de enfrentarse, sin drogas, a cosas como las broncas con la mujer; divertirse cuando salen por ahí; hablar en público…

Te pongo un ejemplo que suelo poner a mis pacientes. Si yo por las mañanas tengo que tomar un café muy cargado para despertarme, porque me suelo acostar muy tarde viendo la televisión y cada vez el café me hace más daño en el estómago ¿qué puedo hacer? Aprender a usar otros medios distintos de las drogas: acostarme antes, hacer unas flexiones o darme una ducha para espabilarme. La droga, en este caso el café, deja de tener su función, la hemos sustituido por algo más adecuado para hacer frente a esas situaciones.

Como con el café, debes aprender a enfrentarte a las situaciones que te preocupen usando unas estrategias más adecuadas. Piensa cuáles pueden ser estas nuevas estrategias y pide ayuda a tu equipo terapéutico para ponerlas en marcha.

Si nadie se entera no hay consumo

Aquello que no se hace explícito es como si no existiera. Esto también ocurre con los consumos de drogas, si los demás no se dan cuenta es como si no hubiera consumido.

El problema es que queramos o no reconocerlo, el hecho es que has consumido y por mucho que te empeñes en negarlo o en ocultarlo el consumo está ahí, y cuanto más te empeñes en negarlo, más fácil es que se repita.

Es frecuente que en el proceso de rehabilitación haya consumos, caídas, y reconocerlo es ir por el buen camino.

2

EL DESEO DE CONSUMO

El deseo de consumo

El deseo de consumir, también llamado craving, es la ansiedad que sientes transcurrido un tiempo sin hacerlo.

Habrás experimentado cómo si te pasas un tiempo sin consumir bien sean unas horas, unos días o incluso unas semanas, tendrás ganas de hacerlo. Lo cual puede llevarte a volver a consumir.

Es repentino

Aparece sin previo aviso. Es decir, puede surgir en cualquier momento.

Aunque no nos demos cuenta, nos aparecen las ganas de consumir ante situaciones, personas, pensamientos y emociones que estaban presentes cuando consumía, aunque ya veremos que no es exactamente así.

Igual que aparece, desaparece

Que lo mismo que el deseo aparece, desaparece.



Esto puede llevarte a pensar que nosotros no podemos hacer nada para que disminuya. No es cierto, me refiero a que si soy capaz de aguantar el tirón una vez, las ganas de consumir irán debilitándose hasta desaparecer.

Depende del estado psicofísico del consumidor y de los estímulos que rodearan a los consumos anteriores.

Evidentemente, según cómo me encuentre interiormente "más débil o más fuerte", será más fácil que tenga más o menos ganas de consumir. Aunque las ganas de consumir están muy ligadas a personas, situaciones, pensamientos, emociones, sensaciones que tengo asociadas a mis consumos anteriores.

Es aprendido

Cuando una persona consume, lo hace en unos determinados lugares, con unas personas, aparecen una serie de sensaciones físicas y pensamientos. Todas estas sensaciones, situaciones, pensamientos y personas se han ido asociando (condicionando en términos psicológicos) a los consumos. De forma que cada vez que tengamos esas sensaciones físicas, esos pensamientos o nos hallemos en una determinada situación, con unas determinadas personas, nos aflorarán de una u otra forma las ganas de consumir. Y es a estos eventos o estímulos a los que voy a tener que enfrentarme. Es como si fuésemos víctimas de nuestro deseo de consumo y no pudiéramos hacer nada para evitarlo. No te agobies, no es así. Sí podemos hacer algo para combatirlo.

¿Por qué unas personas tienen más ganas de consumir que otras?

No todas las personas que dejan la droga tienen el mismo grado de deseo de volver a consumir. Esto va a depender de:

Aspectos relacionados con la drogodependencia

– Tiempo de consumo. Cuantas más semanas, meses o años haya estado consumiendo, mayor será el deseo de volver a consumir.

– Cantidad que consumía. Cuanta más cantidad de droga consumía cada vez, más enganchado estaba y por tanto más ganas de consumir voy a tener.

– Sustancia que consumía. No es lo mismo que yo consumiera una droga u otra, pues las hay que enganchan más rápidamente que otras, y las ganas de volver a consumirla son mayores. Pero hay que decir que absolutamente todas las drogas enganchan. Si no te han enganchado todavía, estás en buen momento para dejarlo, pues tarde o temprano te engancharán.

– Vía de consumo. Naturalmente, en función de si la droga la consumía por vía oral, fumada, inyectada, esnifada... el enganche que te produce será mayor o menor.

Como norma general, habrás podido observar si no por ti, por gente que conoces, que las vías oral y fumada son las que más enganchan y más deterioro físico, social y personal producen. Lo que no significa que las otras vías no produzcan enganche ni deterioro.

– Lo rápido que actúa la droga y lo rápidamente que desaparecen sus efectos. El porqué unas drogas enganchan más que otras y el porqué el uso de las vías fumada e inyectada enganchan más, está relacionado con la rapidez de actuación de la droga. Cuanto más rápido actúa la droga, más capacidad de enganche tiene. Muy relacionado con lo anterior, hay que decir, que cuanto antes se pasen los efectos de una sustancia, más capacidad de enganche tendrá y antes tienes que consumir más. Por esto engancha más el

consumo inyectado o fumado que, por ejemplo, el oral. Y también por lo que engancha más rápidamente el tabaco que el alcohol. Repetimos que todas las drogas ocasionan adicción, y que todas las vías de consumo producen enganche.

– Intensidad de los efectos de la droga. Cuanto más intenso sea el efecto que me produce una droga, más enganche ocasiona.

– Consumo de otras drogas. Además, si actualmente consumo varias drogas, o en el pasado consumí drogas, soy más proclive a desarrollar una dependencia.

– Los eventos (estímulos) que rodeaban los consumos sigan presentes. Si una vez he dejado el consumo los estímulos que lo rodeaban siguen presentes, si sigo saliendo con el mismo grupo de gente, voy a los mismos lugares, las ganas de consumir van a ser mayores.

Te recomiendo pensar si te resulta recomendable seguir saliendo con la misma gente y a los mismos lugares o sería conveniente cambiar.

– La frecuencia con la que consumía. Cuanto más habitual se hace algo, más ganas tiene uno de hacerlo. Con la droga pasa lo mismo, cuanto más habitual sea el consumo, más deseo de consumo tendrás; las personas que consumen un día sí y otro no, tienen más deseo de consumo que aquellas que consumen una vez al mes, porque éstas pueden aguantar 30 días sin hacerlo.

Hay personas que consumen muy de vez en cuando, digamos dos veces al año, pero esas dos ocasiones producen un malestar tan grande en su ambiente que el consumo se convierte en un problema. No te dejes engañar por el hecho de que consumas muy de vez en cuando, pues poco a poco lo harás más habitualmente y el

problema que va a crear en tu entorno cada vez será mayor. Piensa en cada cuanto tiempo consumías antes y cada cuanto lo haces ahora.

Sea la droga que sea, sea la cantidad que sea, sea la que sea la frecuencia con la que consumas, sea cual sea la vía de consumo, te está enganchando poco a poco, si no lo estás ya. No esperes a estar más enganchado, deja de consumir y ponte en manos de especialistas.

Aspectos psicológicos de la persona

– La personalidad. Hay que destacar que hay un rasgo de personalidad que influye de manera importante en las ganas de consumir: la impulsividad. Cuanto más impulsivo sea uno, más actúa sin pensar las consecuencias. Simplemente las hace ¿verdad que te suena?

– La existencia de otros problemas psicológicos. Es habitual que las personas que consumen drogas tengan, además, otros problemas psicológicos; esto puede influir en las ganas de consumir. Hay personas que cuando tienen que enfrentarse a algo que les produce mucha ansiedad, tienden a consumir alcohol y llevan haciéndolo tanto tiempo que al final la enfermedad se cronifica, o personas que no dejan de consumir cocaína porque tienen miedo a que aparezca un nivel de depresión que no son capaces de superar.

Se debe tener muy claro que, independientemente de si uno es más o menos impulsivo, de si tiene o no otros problemas psicológicos, la droga está ahí. Y mientras siga consumiendo, mi vida va a ir a peor. Hasta que se destruya totalmente. Es el momento para dejar de consumir.

El deseo de consumir: ¿cómo combatirlo?

Evitando situaciones o personas con las que consumías: control de estímulos.

Cuando uno consume, lo hace en unas determinadas situaciones, con una determinada gente, a unas determinadas horas… por ello durante las primeras semanas de empezar el tratamiento de deshabituación se te va a pedir que evites aquellos estímulos, como se conoce en términos psicológicos a esas situaciones asociadas a los consumos, que te puedan persuadir a caer nuevamente.

Y recalco que sólo durante las primeras semanas. Porque posteriormente se te va a pedir que te enfrentes a ellos, pues de lo contrario cada vez será más difícil hacerlo.

Voy a facilitarte una lista de estímulos que debes evitar, si es que todavía no lo has hecho, y también algunas recomendaciones que en este momento pueden resultarte útiles.

Sería recomendable que dicha lista no sólo la memorizases, sino que la llevaras en la cartera, el bolsillo, o el bolso para que puedas releerla cuando te sea necesaria.

Reglas para el control de estímulos

Tira toda la droga o alcohol que tengas en casa.

Evita consumir otras drogas, aunque no sean tu droga principal.

Evitar, por el momento, los lugares en los que solías consumir y fomenta la estancia en lugares en los que sea más difícil hacerlo.

Evitar, por el momento, a la gente con la que solías consumir y busca o fomenta las relaciones con gente que no consume.

Salir a la calle con gente con la que te sientas protegido, con la que sepas que no vas a consumir porque ellos tampoco consumen.

Evitar los circuitos de rondas. Evitar ir a pillar o preparar la sustancia para los colegas.

Eludir las conversaciones relativas a la sustancia y su consumo. Empezar a desarrollar nuevos temas de conversación, sobre cosas que antes te gustaran.

Festejar las alegrías y las celebraciones sin recurrir a los consumos. Por ejemplo una comida, ir al cine…

Ante situaciones emocionales negativas no recurrir a los consumos, sino afrontarlas con otros recursos que tienes, y con el apoyo de tu equipo terapéutico y demás personas cercanas.

Comentar con la gente que te rodea tu compromiso de no consumir más; pedirles que no te ofrezcan, decirles que lo has dejado.

Ir descubriendo un nuevo mundo de olores y de sabores que tenías olvidado, como descubrir los sabores de bebidas no alcohólica, por ejemplo.

Beber mucho líquido no alcohólico.

Pensar en las consecuencias negativas que te trajo el consumo y en las positivas que te trae y traerá el haberlo dejado.

Evitar las comidas copiosas, pues te pueden llevar a tener deseo de consumir.

Empezar a desarrollar estrategias de rechazo de los ofrecimientos, aunque por el momento evita las situaciones. Ya habrá tiempo de probarnos a nosotros mismos.

Busca actividades agradables.

No entres en los bares a comprar tabaco, a echar una partida o a comprar pan durante las primeras semanas si tu problema es el alcohol. Si tienes que entrar repítete tres veces antes de hacerlo, cual va a ser la bebida no alcohólica que vas a pedir.

Sal a la calle con poco dinero, sin tarjetas de crédito ni DNI o acompañado de gente que no consuma y sea de tu confianza.

Si tienes que ir a zanjar deudas relativas a los consumos, ve acompañado.

Analizar las ganas de consumir que tengo, y enfrentarme a ellas

Para enfrentarte a las ganas de consumir, primero debes identificar cuándo te aparecen.

Las ganas de consumir las podemos graduar en una escala que va de menos a más apetencia.

Lo primero que debes hacer es analizarte a ti mismo. Que evalúes de 0 a 10 cuáles son las ganas que tienes de consumir, donde 0 es no tengo ninguna y 10 es tengo unas ganas locas de hacerlo ahora mismo.

Dentro de unos minutos vuelve a preguntártelo, probablemente el nivel haya sufrido cierta variación. Puede que haya disminuido, pero si han aumentado pon en marcha el siguiente plan. Te resultará útil.

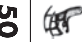
Este ejercicio va a permitirte observar por un lado, que las ganas de consumir son distintas a lo largo del día, en función de la situación, de la gente que te rodee, de los pensamientos que hayas tenido hacia el consumo. Cuanto más parecidos sean estos estímulos a aquellos que te rodeaban mientras consumías, más ganas tendrás de consumir. Será buena idea pensar en nuevas actividades y amistades que no te recuerden al consumo, y trabajar con tu psicólogo los pensamientos negativos que te pueden inducir al consumo.

Una vez has detectado cuándo te aparece el deseo, te voy a pedir que aguantes. Vas a notar ansiedad, un mono que quiere arrastrarte a consumir. Debes aguantar el tirón, y comprobar cómo eres capaz de mantenerte sin consumir. Ese nivel bajará de tal forma que podrás manejar esa inclinación al consumo.

Ojo, no significa que seas temerario y te enfrentes a situaciones que sepas que no vas a ser capaz de soportar. Enfréntate sólo a

aquellas que sepas que vas a poder sobrellevar y deja para más adelante las más difíciles. No te engañes, no trates de enfrentarte a todo, ya que a menudo, uno quiere ir a un sitio o con una gente con el falso propósito de enfrentarse a sus deseos, pero en realidad lo que busca es una excusa para consumir. Sólo enfréntate a aquello que puedas vencer, y hazlo siempre asesorado por tu equipo terapéutico para no caer en la trampa. Podrás comprobar cómo a medida que te enfrentes a las situaciones, las ganas de consumir van a ser cada vez más débiles y menos frecuentes.

A continuación tienes un registro que se utiliza para anotar el deseo de consumo a medida que pasa el tiempo. Hacer este ejercicio te permitirá observar con más detalle cómo va disminuyendo el deseo de consumo a medida que te enfrentas a una situación concreta; pero repito que sólo debes enfrentarte a situaciones en las que a día de hoy te sientes preparado para hacerlo.



Registro de deseo 1

SITUACIÓN	DESEO (0- 10)	DESEO TRAS 15 MINUTOS (0- 10)	DESEO TRAS 30 MINUTOS (0- 10)	DESEO TRAS UNA HORA (0- 10)	DESEO TRAS 2 HORAS (0- 10)

Exposición a situaciones de deseo

Todos tenemos cosas que nos asustan y cosas que no. El porqué, es debido al hecho de que a unas nos hemos enfrentado y a otras no.

El mayor miedo del ser humano es a lo inesperado. Pero una vez nos enfrentamos a ello deja de asustarnos, aunque nos dé un poco de respeto. Es lo que ocurre con todas aquellas cosas que tenemos asociadas a los consumos.

Todas ellas nos producen ganas de consumir y por tanto, nos asusta enfrentarnos a ellas por si "acabamos picando" (como me dicen algunos pacientes).

Hemos de enfrentarnos a ellas para poder superar del todo nuestro problema con las drogas.

Es posible que tú, aunque no sea de manera estructurada, ya te estés enfrentando en cierta manera a cosas que te recuerdan los consumos. Felicidades. Este es un paso difícil pero seguro que estás dando acertadamente, y debes tener cuidado para no enfrentarte, en los primeros momentos, a situaciones que puedan superarte.

Pasos para una exposición satisfactoria

Primero: evaluar el grado de deseo que tienes antes de enfrentarte a la situación.

Segundo: comienza a exponerte. Notarás que el deseo se incrementa. Esto es algo normal. No te preocupes, aguanta el tirón.

Tercero: verás cómo si aguantas unos minutos comenzará a bajar, poco a poco, pero lo hará.

Cuarto: cuando lleves un buen rato enfrentándote y el deseo baje hasta el nivel 2 o 1. Bien, habrá llegado el momento de abandonar.

Aviso importante: no salgas de una situación hasta llegar al menos a 2 pues de lo contrario la situación acabará dándote más miedo que al principio.

Enfréntate a cada situación tantas veces como puedas, pues notarás que, cada vez, ésta te produce menos ganas de consumir.

Hacer un calendario de los días abstinente y premiarte por ello

Hay quien piensa que para que uno se motive más a la hora de dejar la droga es útil pensar en estar abstinente por un día y, al día siguiente, volver a plantearse estar abstinente por otro más y así sucesivamente.

Es posible que este planteamiento te sea útil, como tener presentes el número exacto de días que llevas sin consumir.

Para ello es una ayuda tener un calendario donde anotar los días que llevas sin consumir y premiarte (en términos psicológicos reforzarte) diciéndote lo bien que lo estás haciendo cada día que pasas sin haber consumido.

Autoinstrucciones positivas

Hace unos cuantos años, se descubrió cómo las cosas que nos decimos a nosotros mismos intervienen en cómo, finalmente, hacemos las cosas.

Así, si nos decimos que no vamos a ser capaces de superar tal o cual cosa, es más difícil que nos salga. Mientras que si pensamos que lo que tenemos entre manos nos va a salir bien, es más probable que lo saquemos adelante.

Esto, que parece una tontería, no lo es.

Lo que quiero que hagas es que escribas en una hoja todas aquellas cosas que te vas a decir a ti mismo cuando te venga el

deseo. Llévala siempre contigo y cuando te llegue el deseo, sabrás qué decirte para enfrentarte a él.

Quiero que tengas claro que vas a ser capaz de aguantar esas ganas de consumir. Ya que dispones de muchos recursos (y muchas estrategias) para hacerles frente.

Ánimo, lucha para combatir el deseo. Tú puedes.

Análisis de antecedentes de los consumos

Para evitar las ganas de consumir hay que identificar previamente cuáles son las situaciones, los pensamientos y las emociones que generan ese deseo. Esto es lo que en psicología se conoce como antecedentes.

Supongo que te habrás parado a reflexionar sobre aquellas cosas que preceden, que digamos "disparan" las ganas de consumir. Habla de ello con tu psicólogo para poder estar prevenido cuando aparezcan.

Análisis de consecuentes

Parejo a lo anterior, debes analizar ahora con tu psicólogo las consecuencias de la conducta de consumir. Debes encontrar tanto las consecuencias positivas (sí, también consumir tiene algunas consecuencias positivas) y las negativas. Probablemente recordarás más negativas que positivas, pero también tiene que haber cosas positivas ¿cómo si no te explicas que empezaras a drogarte?

Céntrate en las cosas negativas que te trajo consumir, y piensa cómo se pueden agravar si sigues consumiendo. Es más, piensa en cómo te ves, dónde estarás tú dentro de unos años (o incluso unos meses) si sigues consumiendo.

Piensa en todas las cosas positivas que estás ganando ahora que estás dejando de consumir. Apúntalas y no las olvides.

Actividades distractoras físicas y psíquicas

Es bueno desarrollarlas, sobre todo, cuando nos bombardean las sugestiones sobre el consumo, que no podemos parar. De lo que se trata es de realizar cosas que nos impidan, sea como sea, seguir pensando en la droga: leer libros, trabajar con el ordenador, hacer deporte…

Se busca que sean activas, no pasivas. No se trata de que te coloques delante del televisor durante horas para aturdirte, pues esa es una actitud pasiva que no requiere que te pongas en marcha.

Nuestros recursos mentales son limitados y si los estamos utilizando en una cosa como hacer deporte, colocar el cuarto, trabajar con el ordenador u otra cosa que se te ocurra, no pensaremos en consumir.

Parada de pensamiento

La parada de pensamiento es una técnica psicológica que se emplea cuando nos bombardean pensamientos de manera repetitiva.

Consiste en bloquear el pensamiento molesto a través de un estímulo muy intenso que nos haga dejar de pensar en aquello que pensábamos. De lo que se trata es de que cuando estés pensando en algo molesto, des un golpe suave en la mesa y digas en voz alta STOP.

Naturalmente, dirás: “claro, pero si tengo ganas de consumir cuando estoy solo, vale; pero si estoy con gente ¿cómo voy a dar un golpe y gritar STOP?”.

La historia es que, durante los primeros días, utilices la técnica dando un golpe y diciendo en voz alta STOP. Pero a medida que lo vas haciendo habitualmente y vayas viendo que funciona, irás dejando de dar el golpe y el STOP te lo dirás sólo mentalmente.

Pruébalo durante unos días, no lo pongas en marcha sólo una vez, pues como toda técnica requiere que se practique para que funcione correctamente.

Hay que recalcar que a menudo los pacientes se quejan de que les funciona sólo durante unos segundos, porque luego vuelve a aparecerles el pensamiento molesto. Si ocurre, lo que debes hacer es volver a aplicar la técnica e introducir una actividad mental distractora, como contar desde 100 hacia atrás de 7 en 7; contar hacia atrás en inglés, incluso pensar en una cosa positiva...

Generación de alternativas al consumo

Les digo a mis paciente que dejar las drogas no es sólo dejar de consumir. Que sí es una de las partes más importantes, pero sólo con ello no es suficiente. Si no se generan alternativas distintas al consumo, a la larga, uno acabará nuevamente realizando cosas únicamente relacionadas con ello.

Lo que pretendemos es que generes nuevas actividades. Cosas que antes hacías y que habías abandonado, cosas que ahora empiezan a gustarte o que siempre te hubiera gustado hacer.

Ser menos impulsivo en otras facetas de mi vida

Las personas que consumen drogas suelen manifestar descontrol de impulsos como comer o beber muy deprisa, conducir rápidamente…

Trabajaremos de forma indirecta el impulso de consumir drogas si conseguimos disminuir la instigación en otras áreas de tu vida.

Observa tus comportamientos descontrolados y trata de realizarlos de una forma más pausada. Así conseguirás, indirectamente, frenar el deseo de consumir.

Dar un paseo, salir a la calle

A menudo el permanecer en casa encerrado sin hacer nada puede ocasionarnos una sensación de ansiedad y ganas de consumir. Proponte salir a dar un paseo para despejarte, no como una excusa para pasar por los lugares donde ibas a consumir. En este caso es muy fácil que tengas un consumo. Si no eres capaz de resistir la tentación de pasar por allí, sal con alguien que sepa tu problema y que te dé la seguridad de que con él no vas a consumir. Evidentemente, está descartado salir con las personas con las que consumías.

Tener confianza en que puedo hacerlo

Piensa en las cosas que te han pasado a lo largo de la vida. Seguro que has tenido otras situaciones difíciles de las que has salido. ¿Por qué en esta ocasión no vas a ser capaz de superar el deseo de consumo?

Buscar apoyo

Somos seres sociales y a menudo necesitamos de otros para salir adelante. Busca ayuda en familiares y amigos, en tu equipo terapéutico, seguro que están dispuestos a prestártela.

No te encierres en ti mismo, a todos nos viene bien de vez en cuando la ayuda que nos puedan brindar otros. No seas orgulloso, ni tengas miedo a contarles tus malos rollos a la gente que te apoya. Si de verdad te estiman, también lo harán en estos difíciles momentos.

Realizar técnicas de respiración o relajación

Cuando uno experimenta el deseo de consumir, sufre una sensación llena de gran ansiedad, por lo que le resulta muy útil hacer ejercicios de respiración o relajación. Ponlos en marcha cuanto antes.

Más adelante leerás algunas indicaciones para realizar estas técnicas. Si no te salen bien, lo mejor es que pidas ayuda a tu psicólogo para que las entreneis juntos.

En el caso que tu problema sea la bebida, bebe muchas bebidas sin alcohol, así las ganas de ingerir alcohol será menor

Llamar. Adelantar la cita. Acudir al centro de tratamiento sin cita previa

Si tienes ganas de consumir y no sabes qué hacer, sabes que siempre puedes acudir a tu centro de tratamiento. Tu equipo terapéutico intentará adelantarte la cita lo antes posible. No dudes en llamarles.

Pon en marcha todo lo que se te ocurra y te resulte eficaz; son muy útiles las estrategias personales.

En esta página te mostramos un resumen a modo de listado, con las estrategias que te he propuesto.

Evitar situaciones y personas con las que consumía.
Analizar las ganas de consumir y enfrentarme a ellas.
Exposición a situaciones de consumo.
Hacer un calendario de los días abstinente y reforzarte.
Autoinstrucciones positivas de logro- autoeficacia.
Análisis de antecedentes de los consumos.
Análisis de consecuentes.
Actividades distractoras físicas y psíquicas.
Parada de pensamiento.
Generación de alternativas al consumo.
Ser menos impulsivo en otras facetas de mi vida.
Dar un paseo, salir a la calle...
Tener confianza en que puedo hacerlo.
Buscar apoyo.
Realizar técnicas de respiración o relajación.
Beber muchas bebidas sin alcohol.
Llamar. Adelantar la cita. Acudir al centro de tratamiento sin cita previa.
____
____
____

Algunas nociones sobre la impulsividad

El deseo de consumo está muy relacionado con la variable de personalidad- impulsividad.

En consulta he podido observar cómo hay dos patrones distintos de actuación en cuanto a la impulsividad se refiere.

Uno es el de la impulsividad en todas las facetas de la vida. Si éste es tu caso, comprobarás cómo aparece la impulsividad, el descontrol de forma diaria, no sólo en lo que al consumo se refiere, también en otras muchas cosas. Observarás que comes muy deprisa, conduces rápidamente, derrochas el dinero en compras, …

El otro, el del descontrol en momentos concretos. En esta ocasión, comprobarás que tu día a día está muy estructurado, que controlas cada área de tu vida, pero que cada cierto tiempo aparecen grandes consumos en periodos relativamente cortos. Permaneces abstinente durante varios meses hasta que un buen día consumes hasta que pierdes el sentido.

Por último también quiero que observes un fenómeno habitual que se produce cuando uno deja de consumir. Si has dejado o estás dejando de consumir (la sustancia que era principalmente tu problema: alcohol, cocaína, cannabis...), el descontrol de impulsos se desplazará hacia otro área. Si has dejado el alcohol, por ejemplo, ahora puede que notes que fumas más; si has dejado la cocaína, es posible que ahora fumes más cannabis… Algo así es habitual. No obstante, sigue las indicaciones que al respecto te diga tu equipo de tratamiento.

3

LA IRA

Una definición de ira

La ira es una respuesta emocional que se experimenta ante un evento (provocación) que consideramos inapropiado, amenazante, injusto o contrario a nosotros y que presenta correlatos fisiológicos, cognitivos y conductuales. Una emoción que se experimenta ante algo que consideramos una amenaza para nosotros o nuestros principios y que tiene manifestaciones en nuestro comportamiento, nuestros pensamientos y nuestras reacciones corporales.

Al igual que ocurre con todas nuestras respuestas, observamos que la forma en que se manifiesta la ira varía en función de la persona. Debemos analizarnos y responder a las siguientes cuestiones: ¿qué nos produce ira?, ¿cómo se manifiesta en nuestros pensamientos?, ¿cómo en nuestro comportamiento?,¿cómo en nuestras reacciones corporales?

Lo que debes tener claro es que ira y agresividad son dos cosas distintas. Mientras que la primera es una respuesta emocional que cuando se usa de manera positiva nos ayuda a defender nuestros derechos, la segunda implica querer hacer daño a alguien o algo.

La ira puede manifestarse de manera adecuada o inadecuada.

En forma adecuada	Inadecuadamente
Si la situación lo requiere.	Inapropiada con la situación.
Si se maneja adecuadamente.	Si desborda los límites.
Como energía e índice de algo que nos hace sentir mal.	Cuando nos bloquea y muestra nuestra agresividad.
Adecuada y justa expresión de la ira.	Ira desbordada.

Cómo manejar mi ira?

Identificándola

Para modificar cualquier comportamiento, emoción, pensamiento, o reacción corporal deberemos, en primer lugar, identificar cuándo nos invade la ira.

Les digo a mis pacientes que si quiero dejar de morderme las uñas, lo primero que debo hacer es saber cuándo me muerdo las uñas.

Analiza cómo se manifiesta tu ira, en qué ocasiones te dejas llevar por ella, cómo se manifiesta en ti la ira, en qué situaciones te ocurre, qué sientes, qué piensas, cuales son tus reacciones corporales, qué cosas haces para combatirla…

Prueba a rellenar el registro de la próxima página cada vez que sientas ira. Es posible que te ayude a conocerte un poco más e identificar las estrategias que te funcionan y las que no, a la hora de combatir dicha emoción.

Registro de ira

SITUACIONES	PENSAMIENTOS	EMOCIONES	CONDUCTAS	ESTRATEGIAS PARA COMBATIRLO

La curva de la ira

Una de las cosas que debemos saber sobre la ira es, que al igual que la ansiedad, tienen un punto máximo de excitación que una vez se alcanza empieza a disminuir poco a poco. Debemos aguantar ese tirón. No poner en marcha conductas de agresividad verbal (insultos) ni física (contra mí, contra otro, o contra algo). Tolerar el subidón de respuestas físicas: palpitaciones, apretar la mandíbula, tensión muscular general, … cortar los pensamientos y emociones de ira.

Si somos capaces de aguantarlos, vamos a ser capaces de manejarlos mejor.

Analiza el nivel de ira que sientes cuando estás airado, y cada cinco minutos analízalo nuevamente. Verás cómo si aguantas el tirón vas a notar la diferencia.

Técnicas de respiración y de relajación progresiva

Estas técnicas van destinadas a disminuir nuestra ansiedad e ira a nivel fisiológico, a nivel corporal. Es decir, disminuir ese nudo del estómago u hormigueo que nos recorre el cuerpo cuando estamos ansiosos, irritados o airados.

Son técnicas que se aprenden, y que cuanto más las practicamos, mejores resultados obtenemos.

A la hora de practicar estos ejercicios es importante que te quites todo aquello que te oprima (gafas, lentillas, corbata…). También es recomendable que lo hagas cerrando los ojos y te tumbes. Si no puedes hacerlo tumbado, al menos siéntate inclinado ligeramente hacia delante con las manos reposando en los muslos.

No te preocupes, cuando aprendas estos ejercicios, no hará falta que los realices con los ojos cerrados, tumbado, o nada por el

estilo. Cuando los automatices los podrás llevar a cabo en cualquier momento y lugar.

Para que compruebes su eficacia, resultará muy útil valorar del 0 al 10 el nivel de ansiedad o ira que tienes antes y después del ejercicio.

Vamos a aclarar alguna cosa sobre cómo aprender estas técnicas. Lo recomendable es que le pidas a tu equipo terapéutico que te las enseñe; es más, si en el centro de tratamiento existe un grupo de técnicas de relajación, apúntate a él.

Respiración diafragmática

Partimos del hecho de que, por lo general, nosotros respiramos mal. No utilizamos los pulmones en su plena capacidad, sino que utilizamos sólo su parte más alta.

Lo que vamos a aprender es a respirar utilizando el diafragma, procurando que el aire llegue a la parte baja de los pulmones. Ya que de esta manera conseguiremos relajar el cuerpo.

Pon la mano izquierda debajo de la tripa, a la altura de donde solemos llevar el cinturón y la mano derecha más arriba de la otra. Ahora, trata de respirar llevando el aire a la zona baja de los pulmones, hasta que notes que la mano izquierda, la que está colocada más abajo, se mueve, sin que lo haga la mano derecha.

Hazlo despacio, hinchando y deshinchando totalmente el abdomen. Ten en cuenta que la espiración debe durar más que la inspiración. Concéntrate en la agradable sensación que se produce cuando lo vacías totalmente. Disfruta de esta sensación. Te resultará un poco complicado al principio, pero no desistas. Practica este ejercicio 3 ó 4 veces seguidas. Te llevará sólo cinco minutos.

Es recomendable que hagas este ejercicio dos o tres veces al día. Te llevará poco tiempo. Y verás cómo lo dominas pronto.

Técnica de relajación progresiva

Esta técnica se basa en el principio de que cuando estamos nerviosos o irritados, la tensión muscular es mayor que cuando estamos tranquilos y relajados. Lo primero que vamos a tener que hacer es identificar esa sensación de tensión muscular, para poder relajar los músculos.

Aprieta el puño derecho durante 2 ó 3 segundos, para posteriormente ir relajando esa parte: notando cómo los dedos están más sueltos, no existe esa tensión anterior; notando la agradable sensación de relajación que recorre tu mano.

Este ejercicio te permitirá ver la diferencia entre tensión y relajación. Entonces lo que vamos a hacer es ir tensando y relajando cada parte de nuestro cuerpo, de modo que notemos la diferencia entre tensión y relajación.

La técnica concreta te indica que debes ir relajando cada grupo muscular de uno en uno. En nuestro caso, para simplificar lo haremos no por grupos musculares sino por extremidades, para que te sea más fácil seguir las indicaciones que te estoy dando, aunque lo mejor sería que le pidieras a tu psicólogo que te enseñara la técnica, grupo muscular a grupo muscular.

Iremos relajando cada extremidad de nuestro cuerpo, para lo cual primero tensaremos durante aproximadamente 3 ó 4 segundos todos los músculos de la extremidad a la vez y posteriormente los relajaremos durante al menos 30 segundos, notando la diferencia entre la tensión y la relajación. El orden en el que vamos a ir relajando las extremidades es el siguiente:

Primero, los brazos. Tensaremos los puños, los brazos y los antebrazos.

Segundo, la cara. Para trabajar la cara debemos fruncir el ceño, los labios y las mandíbulas.

Tercero, el estómago y el abdomen. En esta ocasión sacaremos el estómago y la tripa, notando la tensión que se produce y posteriormente recuperaremos la posición original.

Cuarto, las piernas. Trata de tensar todos los músculos de las piernas: las pantorrillas, los gemelos, los muslos, los glúteos... notando la tensión. Posteriormente suéltalos poco a poco.

Como en el caso de la técnica anterior, también deberás analizar el nivel de irritabilidad o ansiedad antes y después de practicarla. Te servirá para calibrar su utilidad.

Si vieras que tienes problemas a la hora de ponerlas en marcha, díselo a las personas de tu equipo terapéutico para que te echen una mano.

Planificación actividades gratificantes alternativas

Se trata de que realices actividades que te resulten placenteras, mentales, como hacer crucigramas, planear unas vacaciones, escribir, o físicas como hacer deporte o dar un paseo.

Con ello conseguiremos que nuestro estado de ánimo mejore, que no pensemos en consumir, y que la respuesta de ira surja con más dificultad.

Es muy posible que estés pensando que ahora no dispones de ninguna actividad que te guste. Es lógico, porque las drogas han ido absorbiendo cada vez más facetas de tu vida, de modo que al final las acapara en su totalidad. Regresa al pasado, a las cosas que antes hacías y que habías abandonado, las cosas que siempre te habría gustado hacer y que nunca empezaste, seguro que también hay cosas nuevas que empiezan a gustarte.

Date un plazo, ya verás.

Tiempo fuera

Esta técnica no consiste en otra cosa que alejarse de la situación que nos genera ira. Preferiblemente antes de que haya irrumpido.

Con esta técnica lo que conseguimos será evitar el aumento de la ira y revaluar la situación.

Cosas que debo tener en cuenta antes de aplicar la técnica.

Explicárselo a la persona con la que voy a aplicarla. Si la voy a poner en marcha con mi mujer cuando vamos a tener una discusión, es preciso indicarle que si empiezo a sentirme airado, voy a abandonar la situación, puesto que si no se lo explicas puede tomarlo como una nueva agresión.

Hay que usarla cuando uno empiece a sentirse airado, no cuando la ira ya ha hecho sus estragos.

Cosas a tener en cuenta a la hora de poner en marcha la técnica

Identificar cuándo estamos empezando a ponernos airados.

Hacerle explícito al otro que uno se marcha para calmarse, no para que aquél se calme.

Cuando abandonemos una situación, aprovechar el tiempo para hacer algo que disminuya nuestro nivel de ira.

No tomar sustancias durante ese periodo, pues agravarán nuestro malestar e irascibilidad.

Retomar la situación cuando nos hallamos calmado, y siempre y cuando nuestro interlocutor esté dispuesto a ello. Si empezara nuevamente a incrementarse mi ira, volveré a tiempo fuera. Si el otro no quisiera retomar la conversación, indicarle que cuando quiera se retomará, haciéndole saber que es importante para ti hacerlo, y que es la forma en la que se podrá resolver el conflicto sin recurrir a la ira.

Dale las gracias al otro por el hecho de haber podido retomar la conversación y haber sido capaz de negociar sin que se haya interpuesto ninguna violencia.

Espacio de relación positivo

A menudo la relación con nuestras personas más cercanas se ve inmersa en continuas discusiones. Mi propuesta es que rompas esa dinámica con ellas, tratando de generar un ambiente de calma en el que os comprometáis ambos a no discutir.

Por ejemplo: que una vez al día habléis sin discutir. Que durante diez minutos os contéis el uno al otro lo que habéis hecho a lo largo del día. Cinco minutos cada uno, pero teniendo en cuenta que durante mis cinco minutos el otro no me puede interrumpir ni increpar, y viceversa.

Practícalo, irás comprobando cómo la relación con esa persona se consolida.

Entrenamiento en solución de problemas

A menudo nos encontramos con situaciones en las que no sabemos qué hacer, qué solución tenemos que tomar, cuál es la correcta.

Es muy posible que le des vueltas y vueltas a un problema, sin ser capaz de tomar una decisión. Incluso puede que seas de las personas que tomas una decisión a la ligera para que no te torture más la duda.

Para aclararte más en este proceso de toma de decisiones y generación de alternativas, te ofrecemos una técnica psicológica que permitirá replantearte los problemas y generar alternativas de solución para abordarlos de manera más adecuada.

Como cualquier habilidad, la de solucionar problemas se entrena y cuantas más veces se pone en marcha, mejores resultados nos esperan.

La técnica de solución de problemas es un proceso de cinco fases por el cual una persona identifica los medios efectivos para enfrentarse con los problemas que se encuentra cada día.

Primera fase: Orientación general hacia el problema. Debemos partir del hecho de que los problemas forman parte de la vida. Queramos o no, debemos enfrentarnos a ellos. No importa lo que demoremos la toma de decisiones, el hecho es que tarde o temprano debemos afrontarla. Es más, demorar las soluciones puede acarrearte problemas, pues hay decisiones que si se demoran, provocan consecuencias incluso peores que tomar una cualquiera, aunque sea errónea. Así que no le des más vueltas. Toma las decisiones porque éstas forman parte de la vida y ya verás como a medida que asumas esta actitud, mejor resultado obtendrás con ello y menos te costará tomarlas.

Segunda fase: Definición y formulación del problema. El objetivo general de esta fase es definir el problema de forma concreta, pues de lo contrario no sabré como intervenir.

Pongamos un ejemplo. Imaginemos que tu problema es que te encuentras solo y te gustaría que cambiase la situación. Podemos definir el problema como que no tienes a nadie contigo y no sabes qué hacer. Ésta es una mala definición del problema, pues no te permite generar soluciones de cambio. Sin embargo si esa misma situación la definimos como que no conoces a nadie porque no te relacionas con la gente, pues te pasas el día encerrado en casa, ésta es una definición más concreta y establece cuáles son las circunstancias por las que te encuentras solo.

Define el problema de manera concreta y anótalo en un cuaderno o en un folio.

Tercera fase: Generar posibles alternativas de respuesta al problema. El objetivo de la fase es tener tantas soluciones alternativas como sea posible, aunque sean descabelladas. Así, lo que conseguimos es aumentar la probabilidad de encontrar la mejor solución posible al problema concreto. Debajo de donde escribiste la definición del problema escribe al menos diez soluciones posibles, aunque sean extravagantes, ya llegaremos al momento de rechazar las que no sean oportunas. El motivo por el que se te piden tantas es porque cuantas más se te ocurran, más posibilidades tendremos para elegir la solución más oportuna. Y además porque a partir de la sexta solución que se te ocurra es muy probable que aparezcan ideas nuevas que no se te habían ocurrido ni por asomo. Seguimos con el ejemplo.

Supongamos que has escrito:

1. Acercarme a cualquier persona con la que me cruce.
2. Apuntarme a un curso.
3. Ir a un centro cultural.
4. Tener más contacto con mis compañeros de trabajo en vez de ir tanto a mi bola.
5. Meterme en un chat de internet para conocer gente.
6. Meterme en un chat del móvil.
7. Irme con un colega a intentar conocer gente nueva en un bar.
8. Apuntarme a un curso de habilidades para ligar.
9. Ponerme a trabajar como camarero.
10. Preguntar la hora a la gente para ver si surge una relación.
11. ______________________________

Cuarta fase: Toma de decisiones. El objetivo de esta fase es evaluar las alternativas posibles de solución extraídas de la fase anterior, y elegir de entre ellas la mejor/es. Hay que evaluar las alternativas en base a los criterios que juzguemos más relevantes. Para el caso que hemos puesto de ejemplo, un parámetro relevante podría ser el corte que me produce acercarme a cualquiera que se me cruce por la calle; es posible me dé más corte que apuntarme a un curso a ver si conozco gente; el dinero que puede costarme apuntarme a un curso, puede ser más que el que necesito para conectarme a Internet.

Naturalmente hay que tener en cuenta que de cada decisión que tomemos se van a desprender ventajas e inconvenientes a corto y a largo plazo. De este modo, es preciso que analices cada una de las posibles soluciones y elegiremos la que más ventajas nos ofrezca.

Ten en cuenta que hay muchas soluciones que pueden ser complementarias, pudiéndose realizar al tiempo. Te resultará útil completar un cuadro semejante al siguiente antes de tomar una decisión.

Ventajas y desventajas de las posibles soluciones a tomar

SOLUCIONES POSIBLES	VENTAJAS		DESVENTAJAS	
	A corto plazo	A largo plazo	A corto plazo	A largo plazo
	A corto plazo	A largo plazo	A corto plazo	A largo plazo
	A corto plazo	A largo plazo	A corto plazo	A largo plazo
	A corto plazo	A largo plazo	A corto plazo	A largo plazo
	A corto plazo	A largo plazo	A corto plazo	A largo plazo
………	A corto plazo	A largo plazo	A corto plazo	A largo plazo

Quinta fase: Ejecución y verificación de la solución. Lo que haremos ahora es, por un lado poner en marcha la decisión que estipulamos mejor en la fase anterior. Por otro, ver si los resultados que esperábamos son los mismos que hemos obtenido. Si vemos discrepancias entre ambos, revisaremos el proceso de solución de problemas en orden inverso; primero comprobaremos si realizamos bien el proceso anterior, si hay algo que falla a la hora de ponerlo en marcha; si no, analizaré si he contemplado menos soluciones de la cuenta...

Expresión de emociones

Es muy probable que notes emociones que te desbordan, o que tienes contenidas ante determinados temas o personas. Naturalmente, no es bueno que uno tenga contenidas las cosas, especialmente las emociones. Sin embargo, no significa que uno deba expresarlas de cualquier forma, ni a costa de lo que sea.

Hay que expresarlas de una manera adecuada, encauzando bien aquello que queramos expresar.

Lo primero es identificar las emociones. Muchas personas no son conscientes de cuándo afloran. Te recomiendo que estés atento a cualquier cosa que te haga tener un nudo en el estómago o te haga sentir incómodo.

Lo segundo es ponerle nombre. Una vez has identificado que algo te está pasando, trata de ponerle nombre a esa emoción: tristeza, miedo, amor…

El siguiente paso es mantener la mente fría. Se trata de que no te dejes desbordar por esa emoción. Practica alguna técnica de relajación. Hay que seguir la frase "la mente fría, y el corazón caliente". No te dejes desbordar por las emociones: piensa en las consecuencias negativas de dejarte desbordar y en las positivas de controlar la situación.

El cuarto punto es expresar las emociones de la manera más adecuada posible. No juzgues ni critiques lo que ha hecho la otra persona, pues se lo puede tomar como una agresión y comenzar una discusión. Simplemente relata lo que ha pasado: "cuando el otro día hiciste el comentario, me sentí mal". También podrás comprobar que has utilizado el mensaje YO, aludiendo a los sentimientos que has tenido, pero sin culpar a nadie.

Por último agradecer al otro haber podido hablar con él. Dale las gracias a la otra persona por haberte escuchado y haber entendido cómo te has sentido.

Como cualquier habilidad que estemos aprendiendo, la expresión emocional requiere práctica, un aprendizaje. Te puede resultar muy provechoso realizar un taller de habilidades sociales. O hablar con tu psicólogo para que juntos recordéis eventos emocionales que han pasado en tu vida y ver cómo ahora ponemos en marcha los pasos anteriores, incluso tratéis de imaginar situaciones y emociones difíciles que te pueden acontecer y ver cómo eres capaz de manejarlas.

4

LA ANSIEDAD

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es una respuesta normal que nos permite hacer cosas. Si no tuviéramos algo de ansiedad no nos levantaríamos de la cama por la mañana.

La ansiedad es una respuesta normal que nos permite hacer cosas. Si no tuviéramos algo de ansiedad no nos levantaríamos de la cama por la mañana. El problema se produce cuando la ansiedad excede un nivel adecuado, bien sea porque es muy intenso, porque nos dura demasiado tiempo o porque estamos muy ansiosos frecuentemente. En estos casos es conveniente aprovechar cuantas herramientas nos permitan disminuirla y poder manejarla más adecuadamente.

La ansiedad se manifiesta a nivel físico, emocional, de pensamientos, y a nivel de comportamiento. Cuando estamos ansiosos no podemos dejar de pensar en lo que nos preocupa, no nos concentramos, tenemos un nudo en el estómago y no paramos de dar paseos sobre el mismo camino y nos mordemos las uñas

¿Por qué me encuentro ansioso?

Por tu experiencia habrás podido comprobar que hay personas más nerviosas que otras. Pero también habrás comprobado que hay quienes se ponen nerviosos ante casi todas las situaciones y quienes sólo se ponen nerviosos ante cosas muy concretas.

Podemos distinguir entre la ansiedad con la que nos encontramos como algo natural de nuestra personalidad (ansiedad rasgo) y la ansiedad que nosotros notamos ante situaciones concretas (ansiedad estado). Uno puede tener ansiedad porque es una persona de por sí nerviosa, pero también porque hay una situación que le genera mucha ansiedad.

Cuando uno consume drogas asocia las situaciones y estímulos relativos a los consumos a gran cantidad de emociones. Y entre ellas la ansiedad. Cuando uno ha dejado de consumir y se vuelve a enfrentar con cosas que le recuerdan el consumo siente ganas de volver a hacerlo, notando una fuerte ansiedad.

¿Cómo combatir mi ansiedad?

Al igual que cualquier otra conducta, la ansiedad se manifiesta en cuatro niveles: cognitivo (pensamientos); fisiológico (sensaciones físicas); motor (comportamientos, acciones) y emocional (emociones).

Las estrategias para abordar la ansiedad irán destinadas a uno de estos niveles.

Técnicas de respiración y relajación

Hemos hablado detenidamente de ello. Como hemos visto, son estrategias destinadas a disminuir mi nivel de ansiedad fisiológica.

Exposición a las situaciones que me producen ansiedad

El porqué algunas situaciones nos producen ansiedad se debe al hecho de que consideramos que no vamos a ser capaces de enfrentarnos a ellas, pensamos que nos van a superar. Por eso tratamos de evitarlas o escapar cuando nos encontramos inmersos en ellas.

Sin embargo, habrás comprobado que si no te dejas vencer por la ansiedad y te enfrentas a la situación, eres capaz de resolverla positivamente. En otras palabras, muchas veces es más el miedo a enfrentarme a algo que lo que luego realmente supone hacerlo.

Como en el caso del deseo, lo que se te va a plantear es que valores del 0 al 10 tu nivel de ansiedad antes de enfrentarte a la situación. Y que a medida que te vas enfrentando, vayas valorando cada cinco minutos tu nivel de ansiedad. Comprobarás cómo éste va a ir bajando a medida que haces frente a la situación. Pon en marcha las técnicas de respiración y relajación cuando te enfrentes a las situaciones. Ya verás cómo te ayudarán a disminuir tu nivel de ansiedad y recuerda que cuantas más veces te enfrentes a una misma situación, menos ansiedad te producirá.

Nunca salgas de la situación hasta que tu nivel de ansiedad no llegue a 0 o 1, de lo contrario todavía te dará más miedo la situación cuando te vuelvas a enfrentar a ella.

Autoinstrucciones positivas

Son instrucciones que te das a ti mismo a la hora de enfrentarte a una situación que te produce ansiedad. Han de ser relativas a tu capacidad (soy capaz de hacerlo), a tus logros (si he sido capaz de conseguir una cosa, cómo no voy a serlo de esta otra), y a cómo lo estás haciendo (estás aguantando muy bien la ansiedad, un poco más y desaparecerá del todo).

Confecciona tu propia lista y llévala siempre contigo. Si te das instrucciones positivas, es más probable que puedas enfrentarte a la situación de manera adecuada.

Entrenamiento en solución de problemas

Puedes practicar las técnicas que describíamos para combatir la ira.

5

EL ESTADO DE ÁNIMO

Me encuentro triste

Una de las emociones que muy posiblemente hayas experimentado o estés experimentando es la tristeza. Buena parte de la gente que consume drogas la experimenta.

Los pacientes a menudo me comentan que no saben si empezaron a consumir porque se encontraban tristes o que se sintieron tristes tras empezar a drogarse.

Es muy habitual que uno se encuentre triste, y como estrategia para combatir la tristeza utilice la droga. Has aprendido que cuando consumes drogas desaparece la tristeza, aunque sólo inicialmente: porque, en palabras de una paciente, "a la larga te encuentras más deprimido" ya que lo más común es que la tristeza sea fruto del consumo. Uno la siente una vez ha desaparecido el efecto de la droga o bien experimenta culpa y rabia (en definitiva, tristeza) hacia sí mismo por haber vuelto a consumir.

Sea como fuere, el hecho es que uno se encuentra desanimado, sin ganas de hacer nada, sin saber por donde tirar, desorientado y cansado, sin ganas de levantarse. A menudo ha perdido o ganado

peso, no tiene ilusión ni meta futura, no quiere relacionarse con la gente. Es muy probable que no todas estas cosas te hayan pasado, pero seguramente algunas sí.

Todos en algún momento hemos experimentado esto, pero el problema surge cuando estos sentimientos son tan intensos que te impiden hacer cualquier cosa, o cuando llevas mucho tiempo encontrándote así.

Como hemos hecho hasta ahora, voy a darte unas indicaciones que pueden ayudarte a combatir estos estados de ánimo negativos, pero antes quiero que comprendas algunas preguntas que, frecuentemente, uno se hace con respecto a la depresión:

¿Por qué uno se siente triste?, ¿por qué uno se deprime?

Las personas se deprimen porque las gratificaciones, las cosas positivas que uno hace a lo largo del día son escasas o nulas.

Hemos dejado de hacer las cosas que nos gustan y si le añadimos que no tenemos ninguna meta que queramos conseguir, porque no se nos ocurra o porque nos desmoralizamos creyendo que no vamos a conseguirla es lógico que nos deprimamos.

El papel de los pensamientos

Puedes decirme que, aunque siguieras haciendo todas aquellas cosas que te gustan, lo que más te preocupa son los pensamientos negativos que tienes. Es lógico que cuando las cosas que hago día a día no están coloreadas de forma que me gusten, mis pensamientos sobre mí mismo, los demás y el futuro sean muy negativos. Además, uno siente que no puede con todo esto, que no tiene fuerzas para hacer nada. Con lo que uno se siente todavía peor, como un vago, por no ser capaz de hacer las cosas que debe. No es que uno lo sea, es que uno está deprimido.

Parte de este problema no es la dejadez, sino la dificultad para poder hacer cosas que antes hacía. Existe una relación entre lo que hago (conductas), lo que siento (emociones), lo que pienso (pensamientos), y cómo me encuentro físicamente (fisiología). De forma que si yo hago cosas positivas, mis pensamientos serán más positivos, mis emociones serán más alegres y me encontraré mejor físicamente. Por el contrario si tengo pensamientos negativos, lo que pienso, siento, hago, y mis sensaciones fisiológicas tendrán un carácter negativo.

¿Qué puedo hacer cuando me encuentro triste?

Cuando te encuentras triste o deprimido:

Planea actividades gratificantes

Siempre les digo a mis pacientes que no se trata de hacer cosas que nuestro médico, nuestro psicólogo o nuestros amigos nos dicen que les resultan placenteras. Sino de hacer las que a ti te gusten, que te gustaban y abandonaste, que nunca llegaste a poner en marcha (por falta de tiempo, de ganas, o porque sólo te dedicabas a consumir drogas) y que ahora empiezas a descubrir que te gustan.

Sé que en los primeros momentos va a costarte sólo el hecho de identificar cuales eran aquellas actividades, pues llevas mucho tiempo dedicado exclusivamente al consumo de drogas. No te preocupes, haz una lista. Empieza por las actividades que menos te cuesten y más te gratifiquen, ya verás cómo a medida que las haces te encuentras más activo y con más ganas de hacer otras cosas más difíciles de hacer a priori.

Expresión emocional

¿Eres de los que no suele contar lo que le ocurre? A veces, incluso es útil, pues hay determinados ambientes en los que expresar lo que se siente está mal visto y penalizado por los demás: los poblados de compra-venta de droga, la cárcel, los grupos de amigos consumidores... Sin embargo, cuando uno deja ese mundillo debe tener en cuenta que seguir sin expresar lo que siente ya no es útil (adaptativo). Somos como una olla a presión, si no permitimos que el vapor tenga una salida, estallamos.

Muy probablemente en este momento dirás "sí, vale, pero yo nunca he contado lo que me pasa, y no voy a empezar ahora".

Uno, puede aprender a decir lo que piensa o siente. A lo mejor te da vértigo, puede que te plantees que decir las cosas te mostrará vulnerable a los demás. No te preocupes, te ayudará comenzar poco a poco a contar cómo te sientes. No se trata de contarlo todo, ni a gente que apenas conoces, pero sí que lo hagas con quien tengas plena confianza. Si ves que aún así te cuesta mucho, pídele a tu psicólogo que te eche una mano a la hora de expresar de manera adecuada lo que sientes por dentro y a quitarte ese miedo a contar las cosas.

Es especialmente delicado expresar nuestro malestar hacia algo o alguien o hacer una crítica, pero siempre se puede aprender. Y muy posiblemente ganarás muchas cosas, no tengas miedo. Puedes pensar que a ti no te cuesta, que eres capaz de decir que no, de decir aquellas cosas que no te gustan. Sin embargo el hecho de que seas capaz, no significa que lo hagas correctamente. A menudo, uno acaba tendiendo a decir las cosas de manera agresiva. O por el contrario uno se muestra pasivo, no expresa lo que realmente le pasa o lo expresa con miedo, cabizbajo.

Se trata de que seamos capaces de decir lo que a nosotros no nos gusta o no nos hace sentir bien, pero sin deteriorar la relación con los demás. Esto se conoce como asertividad. Y como cualquier habilidad, cuantas más veces la pongamos en práctica, más fácil y mejor la realizaremos.

Observa la última vez que le dijiste a alguien que algo no te gustó. Analiza si lo hiciste de manera agresiva, pasiva o asertiva. Toma esto como punto de partida para modificar la manera en la que expresas tu malestar a partir de ahora.

La autoestima

Gran parte de tu vida ha girado en torno al consumo de drogas, por lo que al dejar de consumir, desaparecen gran parte de las actividades gratificantes que hacías. De modo que por un lado uno se siente sin cosas que le hagan sentir bien y por otro se encuentra desorientado. Si a esto le sumamos la culpa y el remordimiento por haber estado tanto tiempo consumiendo, las consecuencias personales, familiares y sociolaborales, no es de extrañar que tu autoestima esté tocada. ¡Qué he estado haciendo con mi vida estos años!

Además, las recaídas, minan aún más la autoestima. Ya hablaremos de este asunto.

Lo primero que tienes que tener claro es el valor que le estás echando para dejar la droga. Y sí, claro que ahora puedes sentirte desorientado, culpable o resentido, pero ¿de qué me vale a mí encontrarme así?

Quiero que a partir de ahora te concentres en cómo encontrarte mejor. Para ello piensa en todas tus cualidades positivas, las cosas de las que te sientas orgulloso y los logros que has obtenido desde que has dejado de consumir. Coge tu lista, repásala. Te sentirás mejor.

Algo sobre nuestros pensamientos

Como dijimos, existe una influencia entre lo que sentimos, lo que pensamos, lo que hacemos y nuestras sensaciones corporales.

A menudo nos sobrevienen pensamientos dañinos que nos torturan y no sabemos cómo combatirlos.

En las personas que consumen o consumían drogas, he podido comprobar la existencia de dos tipos de pensamientos negativos (en términos psicológicos, pensamientos distorsionados) los propios de cualquier persona con un estado anímico deprimido, y los vinculados con las consecuencias de los consumos, las circunstancias que le llevaron a ello y a la nueva vida que tiene que abordar sin consumir.

Centrémonos en las vinculadas al consumo. A mis pacientes les comparo la relación con la droga con la relación de una pareja. Una pareja muy celosa y muy posesiva que nos va pidiendo más y cada vez nos da menos. Cuando esta relación se rompe, debemos compensar la pérdida que ello supone. Con el consumo de drogas pasa lo mismo, debemos encajar el hecho de que no sólo hemos dejado la droga, sino que además debemos asimilar que nunca más voy a volver a consumirla. Redacta una carta de despedida de la droga, como el que se despide de su pareja de tantos años.

Por otro lado debes hacer las paces contigo mismo, dejar de culparte por haber empezado y continuado consumiendo drogas. Tienes que aceptar que efectivamente eres responsable de todo aquello que te ha pasado. Pero bajo ningún pretexto eso significa que debas culparte ni darte latigazos mentales.

Date cuenta que a medida que vas encontrando cosas que sustituyen a la droga, que te hacen sentir bien, de las que disfrutas, deja de tener sentido la droga, pierde su función.

6

LA PREVENCIÓN DE RECAÍDAS

Caídas y recaídas

Uno de los puntos más difíciles a la hora de abordar un tratamiento de drogas es ¿cómo prevenir que ocurran futuros consumos?, o en palabras de un paciente: "estoy seguro que ahora no voy a consumir, pero lo que no tengo claro es si consumiré o no dentro de unos meses".

Uno de los enemigos con el que nos tenemos que enfrentar es la existencia, relativamente frecuente de caídas y recaídas; que, como veremos a continuación, no es lo mismo.

Por caída entendemos un consumo puntual, ocasional, que no se repite. Mientras que por recaída entendemos volver a la pauta (forma de consumo) que se tenía antes.

Las caídas son algo frecuente y normal. Los estudios más optimistas hablan de que en el 60% de los casos se producen caídas; mientras que los datos más pesimistas hablan de caídas en, al menos, el 80% de los pacientes.

Con estos resultados no quiero que te alarmes, sino que simplemente lo tengas presente para que cuando lleves un tiempo de abstinencia lo bastante largo, no bajes la guardia.

Decíamos que las caídas además de frecuentes son algo normal. Sí, tenemos que tener en cuenta que llevamos mucho tiempo consumiendo y que es habitual que se produzcan fallos en las defensas y se baje la guardia. Pero esto no debe significar nunca que, como ya he recibido un golpe, deba dejar de pelear. Las caídas pueden sernos de utilidad para saber qué falló, para ver que todavía no estamos bien del todo, y para saber que nunca debemos bajar la guardia aunque llevemos bastante tiempo sin consumir.

Si las caídas no se atajan a tiempo, si no les damos importancia, pueden convertirse en recaídas, ocasionando una especie de cambio en esa maquinaria de reloj que son nuestros pensamientos, diciéndonos cosas como: si total, sólo he consumido una raya, ya estoy bien del todo, sólo ha sido una cerveza y no un whisky como tomaba antes…

Todos estos pensamientos nos llevan a pensar que yo ya estoy bien, que puedo volver a consumir y, en último término, que continuar yendo a tratamiento es una tontería. Comprenderás lo importante que es anticipar la caída para que no ocurra, pero que si ocurriera, deberemos comunicárselo cuanto antes al equipo de tratamiento; de lo contrario puedo volver a consumir como al principio y, muy posiblemente, dar al traste con mi recuperación.

Recuerda que lo más importante para prevenir recaídas es identificar situaciones de riesgo, desarrollar los recursos personales para su abordaje, y llevar un estilo de vida saludable.

A continuación tienes unas cuantas reglas de actuación ante una caída, de cara a evitar que se convierta en una recaída. Llévalas siempre contigo.

Reglas de actuación ante una caída

En estos momentos es posible que te encuentres cabreado o culpable por lo que ha pasado. Es normal, pero piensa que las caídas son frecuentes en el proceso de rehabilitación. Lo que sí es más problemático es que se repitan los consumos.

Evita volver a consumir. Que la caída no se convierta en recaída.

También es posible que pienses que esto es una tontería, que sólo ha sido un consumo aislado, y que no tiene importancia. Pues sí la tiene. ¿Cuántas veces te has dicho lo mismo? ¿Cuántas veces has vuelto a consumir porque de esta manera eliminas el malestar que sientes por haber vuelto a picar después de estar un tiempo abstinente?

No te engañes a ti mismo: sabes que volver a consumir es un bache. Aunque lo niegues va a estar ahí.

Habla con una persona de confianza y cuéntale lo que ha pasado.

Pide cita cuanto antes con el centro de tratamiento. No lo dejes para mañana, te harán un hueco ese mismo día.

No dudes en contarles todo lo que ha pasado.

No ocultes nada, de lo contrario no podrán ayudarte. Recuerda que ¿Cómo si no van a entender qué es lo que ha pasado?

Esto no es más que un bache que a la mayoría de la gente que tiene un problema con las drogas le pasa. Pese a todo consigue salir.

Animo, tú vas a salir si pides ayuda.

Cómo prevenir las recaídas

Como en cualquier acontecimiento, enfermedad, es más fácil prevenir el problema que intervenir una vez se ha manifestado.

En lo que nos ocupa, es más fácil evitar las recaídas previniéndolas que actuando cuando ha habido un consumo. Se trata de intentar que la caída no se convierta en recaída.

Algunas de las cosas que podemos hacer para prevenir recaídas son las siguientes:

Analizar los antecedentes y consecuentes de los consumos

Identificando las situaciones, pensamientos y sensaciones que precedían a los consumos, y las consecuencias que se derivaban de ellos (lo que en términos psicológicos se conocen como antecedentes y consecuentes).

De este modo, si sabemos cuales son los antecedentes, cuando se produzcan podré enfrentarme a ellos teniendo la guardia bien alta.

Por otro lado, los consecuentes (las consecuencias que han producido mis consumos) debemos tenerlos siempre presentes, como recordatorio de que no puedo volver a caer.

Si has tenido recaídas antes, recuerda qué te llevo a consumir ¿qué pensaste?, ¿qué sentiste?, ¿qué sensaciones físicas notabas?... Si por el contrario no ha sido así, recapacita sobre lo mismo ¿qué pensaste?, ¿qué sentiste?, ¿dónde estabas? para que al final no acabaras recayendo.

Saber esto te permitirá distinguir qué cosas se convierten en un disparador del consumo, convirtiéndose las situaciones en alto riesgo.

Debes ser valiente, pero no temerario, de modo que enfréntate sólo a las situaciones de riesgo cuando estés preparado para ello. No te enfrentes cuando lleves sólo dos días sin consumir, porque seguro que volverás. Espérate un tiempo y ya lo harás cuando estés lo suficientemente fuerte.

Debes enfrentarte a las situaciones de riesgo de manera progresiva y gradual

Por ahora enfréntate sólo a situaciones de las que sepas que vas a salir victorioso. No te engañes. No te dejes tentar por los engaños de las drogas.

Entrenamiento en solución de problemas

Ya hemos explicado la técnica de solución de problemas. Sabes en qué consiste y cómo aplicarla.

Hazlo cuando te vayas a enfrentar a situaciones de riesgo, pero sobre todo cuando vayas a hacer frente a los conflictos cotidianos, que son al fin y al cabo los que pueden desembocar en una recaída.

Desarrollo de estrategias para abordar dichas situaciones de riesgo

A lo largo de este libro se te han dado a dado a elegir entre muchas herramientas para su abordaje. Elige la más adecuada en cada momento y sobre todo la que más se adapte a tus necesidades. La que mejor te funcione, la hayamos tratado o no en el texto.

Seguimientos

Una vez te den el alta es muy posible que tengas ciertas citas de seguimiento con tu equipo profesional.

No faltes porque es el lugar del que tú dispones para contar qué tal te van las cosas y, sobre todo, para que puedas contar si has tenido algún problema, cómo lo has afrontado y como puedes hacerlo en adelante.

Un último consejo

El truco para superar las drogas es saber que tú puedes conseguirlo, que vas por el camino adecuado.

Adelante, reconduce tu vida hacia una nueva y no olvides nunca tu pasado para que no vuelvas a caer en aquello.

No te tortures por tu vida anterior. ¡Ánimo!

ANEXO.
RECURSOS ASISTENCIALES

¿Dónde acudir?

Red de recursos asistenciales públicos en drogodependencias

Para ponerte en tratamiento es importante entrar en contacto con la red de atención especializada en drogodependencias.

En nuestro país, las actuaciones en el ámbito de las drogodependencias son competencia estatal y autonómica. Ambas instituciones desarrollan tanto planes (programas y proyectos) de prevención, como de asistencia

Así, el Plan Nacional Sobre Drogas se erige como el órgano estatal encargado tanto de las actuaciones legales en el Estado español, como de las políticas municipales (orquestadas en último término por los ayuntamientos de cada localidad) de prevención y asistencia en el campo de las drogodependencias.

Por otro lado, y de manera paralela a las políticas estatales y municipales, las políticas de intervención y prevención en drogodependencias también recaerán en el gobierno autonómico de cada Comunidad Autónoma.

Finalmente, no debemos olvidar la labor desarrollada por ONGs que a través de convenios y conciertos, unas veces con los ayuntamientos y otras con las comunidades autónomas, brindan servicios de toda índole en este ámbito que nos toca.

A continuación, vas a encontrar una serie de direcciones, teléfonos y webs de organismos estatales, autonómicos y municipales que brindan servicios de atención y prevención del consumo de drogas en nuestro país.

Plan Nacional Sobre Drogas:
C/ Recoletos 22.
28014. Madrid
TLF: 915961622
Web: www.pnsd.msc.es

Madrid Salud:
C/ Montesa 22.
28006. Madrid
TLF: 91 480 13 33.

Servicio telefónico de orientación familiar contra el alcohol y otras drogas
TLF: 91 365 92 00

FAD. Fundación de Ayuda contra la Drogadicción:
Avda de Burgos 1 y 3
28036. Madrid
TLF: 91 471 39 01
TLF: 900 161 515

UNAD. Unión Nacional de Asociaciones de Drogodependientes
C/ San Bernardo, 97- 99
Edificio Colomina, 2º A
28015. Madrid
TLF: 902 313 314

Cruz Roja Española
Web: www.cruzroja.es

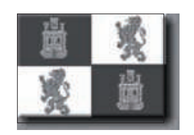
FACOMA. Asociación de Alcohólicos de la Comunidad de Madrid
TLF: 91 468 17 29
Web: www.facoma.itgo.com

Asociación Deportistas contra la droga
C/ Cinco Lagunas, 39
28023 Madrid
TLF:91 357 48 28

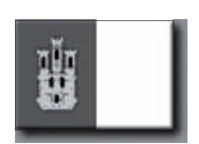
FERMAD. Federación Madrileña de Asociaciones para la Asistencia al Drogodependiente y su Familia.
TLF: 91 369 44 48
Web: www. fermad.org



AGENCIA ANTIDROGA DE LA COMUNIDAD DE MADRID
CONSEJERÍA DE SANIDAD Y CONSUMO
C/ Julián Camarillo, 4-B
28037 Madrid
Teléfonos: 91 426 95 60 y 91 426 95 58 // Atención al público: 901 350350
Fax: 91 426 95 66
Página web: www.madrid.org/cs/Satellite?idConsejeria=1109266187266&idListConsj=1109265444710&c=CM_Agrupador_FP&pagename=ComunidadMadrid%2FEstructura&idOrganismo=1109266228185&language=es&cid=1109266187266



COMISIONADO REGIONAL PARA LA DROGA
CONSEJERIA DE FAMILIA E IGUALDAD DE OPORTUNIDADES
C/ Mieses, 26
47071 - VALLADOLID
Teléfono: 983 41 23 31 y 983 41 22 72
Fax: 983 41 24 29
Página web: www.jcyl.es/scsiau/Satellite/up/es/Familia/Page/PlantillaN2DGLemaBuscadores/1132826308792/_/_/_



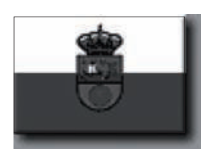
DIRECCIÓN GENERAL DE PLANIFICACIÓN Y ATENCIÓN SOCIOSANITARIA
CONSEJERÍA DE SANIDAD
Pza. Zocodover, 7- 1º
45005 Toledo
Teléfono: 925 389 200
Página web: www.jccm.es/sanidad/salud/index.htm



PLAN DE GALICIA SOBRE DROGAS
CONSEJERÍA DE SANIDAD
Edificio Administrativo San Lázaro, s/n
15783 Santiago de Compostela -A Coruña-
Teléfonos: 981 54 18 55 y 981 54 18 56
Fax: 981 541865



UNIDAD DE COORDINACIÓN DEL PLAN DE DROGAS PARA ASTURIAS
CONSEJERÍA DE SALUD Y SERVICIOS SANITARIOS
C/ Ildefonso Sánchez del Río, 5 bajo. 33001 Oviedo
Teléfono: 985 668 153. Fax: 985 668 152
E-mail: drogas@princast.es
Página web: **www.princast.es/pls/portal301/url/page/PAG_SANIDAD/PAG_SAN_PREV_DROGAS_FP**



DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA - SERVICIO DE DROGODEPENDENCIAS
Consejería de Sanidad y Servicios Sociales
C/ Federico Vial, nº 13 - 4ª Planta
39009 Santander
Teléfono de Información: 942 20 77 92
Teléfono de Prevención: 942 20 79 53
Página web: www.saludcantabria.org/saludpublica/pag/drogas.aspx





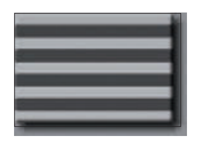
DEPARTAMENTO DE VIVIENDA Y ASUNTOS SOCIALES
DIRECCIÓN DE DROGODEPENDENCIAS
C/ Donostia-San Sebastián, 1
01010 Victoria-Gasteiz
Teléfono: 945 018 104
Páginas web: www.gizartegaiak.ej-gv.net // www.drogomedia.com



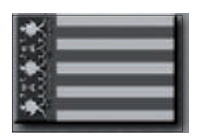
PLAN FORAL DE DROGODEPENDENCIAS. DIRECCIÓN TÉCNICA
CONSEJERÍA DE SALUD
C/ Amaya, 2ª A, PTA. BAJA
31002 Pamplona
Teléfonos: 848 421438 / 848 421439 / 848 421440 / 848 421441 / 848 421443
Fax: 848 42 35 10
E-mail: pfdrogod@cfnavarra.es



SECCIÓN DE DROGODEPENDENCIAS DE LA DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA
CONSEJERÍA DE SALUD Y CONSUMO
C/ Ramón y Cajal, 68
50004 Zaragoza
Tfno: 976 714591
Fax: 976 714338
E-mail: cbaranguan@aragon.es



SUBDIRECCIÓN GENERAL DE DROGODEPENDENCIAS
DEPARTAMENTO DE SALUD
Roc Boronat, 81-85
08005 Barcelona
Teléfono: 93 551 35 88 // Atención al público 93 412 04 12
Página web: www.gencat.net/sanitat/depsan/units/sanitat/html/es/dir86/index.html



DIRECCIÓN GENERAL DE DROGODEPENDENCIAS
CONSEJERÍA DE SANIDAD
Guardia Civil, 30 entlo.
46020 Valencia
Teléfono: 963870392. Fax: 963870354 // Atención al público 900 161515



CONSEJERIA DE SANIDAD
Secretaría Autonómica de Atención al Ciudadano, Ordenación Sanitaria y Drogodependencias
Ronda de Levante, 11. 30008 Murcia
Teléfonos: 968 365 849 y 968 367 831
Atención Prevención: 968 366 822
Atención Asistencia: 968 365 813
Observatorio Regional sobre Drogas: 968 368 969



COMISIONADO PARA LAS DROGAS
CONSEJERÍA PARA LA IGUALDAD Y BIENESTAR SOCIAL
C/ Héroes de Toledo, 14. Edificio Junta de Andalucía
41006 Sevilla
Teléfonos: 95 5048323 y 95 5048333 // Atención al público: 900 845 040
Página web: www.juntadeandalucia.es/igualdadybienestarsocial/export/Drogodependencia/HTML/index.html/



SECRETARÍA TÉCNICA DE DROGODEPENDENCIAS
CONSEJERÍA DE SANIDAD Y CONSUMO
Avda. de las Américas, nº 2
06800 Merida
Teléfono: 924 382770 // Atención al público: 900 210994
Fax: 924 382769
Página web: www.sobredrogas.info



DIRECCIÓN GENERAL DE ATENCIÓN A LAS DROGODEPENDENCIAS
CONSEJERÍA DE SANIDAD
Rambla General Franco, nº 53
38071 Santa Cruz de Tenerife
Teléfono: 922.474.669
Fax: 922.474.36

Plaza del Fuero Real de Gran Canaria
Edificio Tamarco, 4 bajo
35004 – Las Palmas de Gran Canaria
Teléfono: 928 452 287
Fax: 928 452 316
E-mail: dgdrogas@gobiernodecanarias.org
Página web: **www.gobiernodecanarias.org/sanidad/dgad/**



PLAN AUTONÒMIC DE DROGUES
CONSELLERIA DE SALUT I CONSUM
C/ Zuloaga, nº 2
07005 Palma de Mallorca
Teléfono: 971 47 30 38 Fax: 971 47 33 85
E-mail: pladrogues@dgsanita.caib.es
Página web: www.infodrogues.caib.es/

Red de recursos asistenciales sobre drogodependencias de Madrid

Acceso Directo - A través de los servicios municipales, servicios de salud o entidades comunitarias

CAD (AYUNTAMIENTO MADRID)

CAD 1 LATINA
C/ Camarena 10,28047.
Teléfono: 91 7198989

CAD 2 VILLAVERDE
C/ Verde Viento 16, 28021.
Teléfono: 91 7231110

CAD 3 VALLECAS
C/ Concordia 17, 28053.
Teléfono: 914801486

CAD 4 SAN BLAS
C/ Alcalá 527, 28027.
Teléfono: 91 7434771

CAD 5 TETUÁN
C/ Pinos Alta 122 28029.
Teléfono: 91 3235920

CAD 6 ARGANZUELA
Paseo Chopera 12,28045.
Teléfono: 915886186 I 89

CAD 7 HORTALEZA
C/ Minaya 7, 28043.
Teléfono: 91 382 25 30

CAID (COMUNIDAD DE MADRID)

CAID ALCALÁ DE HENARES
C/ Santiago, 13-10. 28801 Alcalá de Henares (Madrid).
Teléfono: 91 877 1740 Ext. 6762.

CAID ALCOBENDAS
C/ Libertad, 6 bajo. 28100 Alcobendas (Madrid).
Teléfono: 91 663 70 01

CAID ALCORCÓN
Pº de Extremadura, 19.28921 (Madrid).
Teléfono: 91 611 59 50/91 611 58 00

CTD ANTONIO LÓPEZ
C/Antonio López 264. 28026. Madrid.
Teléfono: 91 500 11 45/91 475 44 12

CAID ARANJUEZ
Avda. Primero de Mayo, s/n. 28300 Aranjuez (Madrid).
Teléfono: 91 892 20 98

CAID ARGANDA DEL REY.
Centro de Salud Municipal Ernest Lluch
C/ Camino del Molino, 5. 28500 Arganda del Rey (Madrid).
Teléfono: 91 871 13 44

CAID COLMENAR VIEJO
C/ Ramón y Cajal, 12. Bajo Dcha. 28770 Colmenar Viejo (Madrid).
Teléfono: 91 846 16 95/ 15 53

CAID COLLADO VILLALBA
Pza. Príncipe de España, 1, 10. 28400 Collado Villalba (Madrid).
Teléfono: 91 851 12 61/ 50 69

CAID COSLADA
Centro de Salud Jaime Vera. Avda de España s/n. 28022. Coslada (Madrid).
Teléfono: 91 673 39 93/ 91 669 28 22

CAID FUENLABRADA
C/ Sauce, 43. 28942 Fuenlabrada (Madrid).
Teléfono: 91 649 01 80
CAID GETAFE



Pza. Alcalde Juan de Vergara, s/n. 28904 Getafe (Madrid).
Teléfono: 91 202 79 61

CAID LEGANÉS
C/ Vicente Alexandre, 16.28911 Leganés (Madrid).
Teléfono: 91 248 90 00/91 24893 15

CAID MAJADAHONOA
Avda Guadarrama, 34. 28220 Majadahonda (Madrid).
Teléfono: 91 634 94 65

CAID MEJORADA DEL CAMPO
C/ Federico García Lorca, 18, 20. 28840 Mejorada del Campo (Madrid).
Teléfono: 91 668 21 27

CAID MÓSTOlES
Pza. Villafontana sin. 28937. Móstoles.
Teléfono: 91 645 25 68/60 22

CTD MÓSTOLES.
C/ Ricardo Medem, 20. 28931. Móstoles.
Teléfono. 91 613 23 36

CAID PARLA
C/ Humanes, 29-31 posterior. 28980 Parla (Madrid).
Teléfono: 91 202 47 34

CAID SAN FERNANDO DE HENARES
C/ José Alix Alix sin. 28830. San Fernando de Henares (Madrid).
Tfn: 91 673 25 11

CAID MANCOMUNIDAD DE SERVICIOS LOS PINARES (SAN MARTÍN DE VALDEIGLESIAS)
Ctra. de Ávila, 1. 28680 San Martín de Valdeiglesias (Madrid).
Teléfono: 91 861 09 61

CAID SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES
C/ Federico García Lorca, sin. 28700 San Sebastián de los Reyes (Madrid).
Teléfono: 91 659 22 33
CAID TORREJÓN DE ARDOZ

Avda. de la Constitución, 83. 28050 Torrejón de Ardoz (Madrid).
Teléfono: 91 656 69 12

CAID Sur (Usera)
C/ Jaspe, 40. 28026 Madrid.
Teléfono: 91 500 30 10/91 500 32 66

CAID Norte (Tetuán)
C/ Ntra. Sra. del Carmen, 46. 28039 Madrid.
Teléfono: 91 398 05 56

CAID Este (San BLas)
Pza. del Centro Cívico, sin. 28037 Madrid.
Teléfono: 91 306 45 43/42/44

CAID Vallecas
C/ Cincovillas, 5. 28051 (Madrid).
Tfn: 91 494 28 28

CRUZ ROJA

CTD DOCTOR SANTERO
C/ Doctor Santero, 18 (28039 Madrid).

CTD MORATALAZ
Avda. Moratalaz 50.

CTD CASA DE CAMPO
Avda. Portugal S/N

CTD FÚCAR
C/ Fúcar 8

Tlf general Cruz Roja: 91 532 55 551 91 533 66 65

UNIDADES ESPECÍFICAS

CENTRO DE ATENCIÓN INTEGRAL A COCAÍNA (CAIC)
C/ López de hoyos 259.
Teléfono: 91 415 60 00

UNIDAD DE DESINTOXICACIÓN ALCOHOL
Carretera de Colmenar Km 13,800.
Teléfono 91 586 74 87

FACOMA (Federación de Alcohólicos de la Comunidad de Madrid)
Pº de las delicias 65, bloque A. Esc 1. oficina 1.
Teléfono 91 468 17 29.

BIBLIOGRAFÍA

DRYDEN, W. y MATWEYCHUK, W. (2003) *Cómo superar las adicciones*. Barcelona. Hispano Europea.

ECHEBURÚA, E. (2001) *Abuso de alcohol*. Madrid. Síntesis.

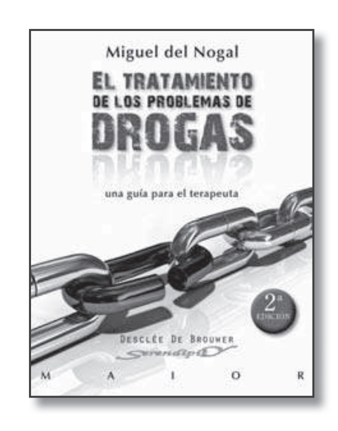
GAVINO, A. (1997) *Técnicas de terapia de conducta*. Ed: Martínez Roca.

IGLESIAS, B. y VÁZQUEZ GONZÁLEZ, F. (2001) *Heroína, cocaína, y drogas de síntesis*. Madrid. Síntesis.

LABRADOR, F. J.; MUÑOZ, M. y CRUZADO, J. A. (1999) *Manual de técnicas de modificación y terapia de conducta*. Madrid. Pirámide.

PALACIOS GARCÍA, F. A.; FUERTES ROCAÑÍN, J. y CABRERA FORNEIRO, J. (2001) *Las drogas: tópicos, luces y sombras*. Barcelona. Debate.

WEIL, A. y ROSEN, W. (2002) *Del café a la morfina*. Madrid. Punto de lectura.



El tratamiento de los problemas de drogas

Una guía para el terapeuta

2ª edición

Miguel del Nogal

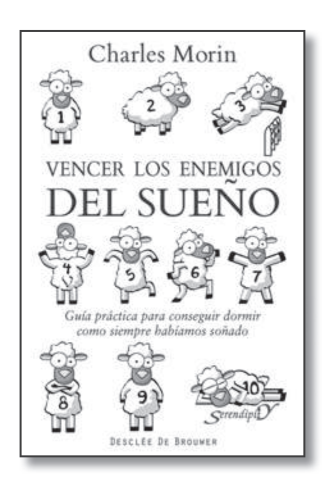


ISBN: 978-84-330-2361-2

El volumen que tienes en tus manos es el resultado de varios años de experiencia clínica con personas drogodependientes, así como de una revisión bibliográfica de los más importantes autores del campo de las adicciones.

Los objetivos del libro son dar a conocer las áreas esenciales en el trabajo con personas drogodependientes (respondiendo a la pregunta ¿qué abordar?) y dar cuenta de las técnicas, estrategias y habilidades terapéuticas para trabajar cada una de estas áreas (respondiendo a la pregunta ¿cómo hacerlo?). El resultado es una guía práctica para todos aquellos profesionales (médicos, psicólogos, enfermeros, trabajadores sociales, educadores, etc) que trabajan día a día en el campo de las drogodependencias, y para todas aquellas personas interesadas en ampliar sus conocimientos en este campo.

El texto está escrito en un lenguaje sencillo, accesible y con una intencionalidad absolutamente práctica. Prueba de ello son los capítulos 7 y 8, que presentan ejemplos prácticos de tratamiento. Por último, también se incluye un listado de recursos de atención a personas drogodependientes que puede ser de gran utilidad tanto para profesionales como para neófitos.



Vencer a los enemigos del sueño

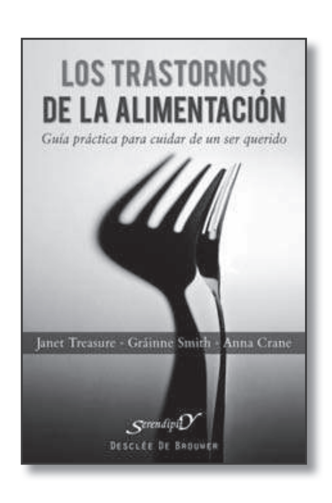
Guía práctica para conseguir dormir como siempre habíamos soñado

Charles Morín



ISBN: 978-84-330-2502-9

Este libro propone un programa completo para vencer los problemas de sueño sin necesidad de medicamentos. Después de explicar las distintas fases del sueño, el autor muestra cómo podemos modificar nuestros hábitos y nuestras actitudes para controlar el insomnio. Enseña también diferentes técnicas de relajación y propone algunos medios eficaces para crear un entorno que sea propicio al sueño. Además, encontraremos también información útil sobre los desfases horarios, la apnea del sueño, la narcolepsia, los somníferos, así como sobre los trastornos del sueño específicos de los niños, los adolescentes y las personas mayores.



Los trastornos de la alimentación
Guía práctica para cuidar de un ser querido

Janet Treasure
Gráinne Smith
Anna Crane



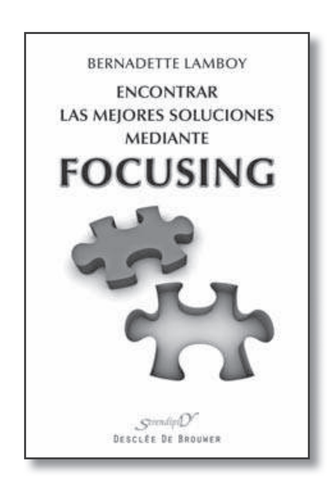
ISBN: 978-84-330-2483-1

Esta obra pretende dotar a los cuidadores de las estrategias y conocimientos necesarios para apoyar y alentar a las personas que sufren un trastorno de alimentación, para ayudarles a liberarse de las trampas que les impiden recuperarse.

A través de un enfoque compartido, el texto ofrece información de técnicas y estrategias detalladas que mejorarán la capacidad de los profesionales y de los familiares para desarrollar una continuidad y una coherencia en el apoyo a sus seres queridos. Las autoras se sirven de la investigación científica y de la propia experiencia personal, además de las habilidades prácticas de apoyo, para aconsejar al lector en toda una serie de intrincados aspectos relacionados con el cuidado de la persona afectada. Estos aspectos incluyen:

- Trabajar en dirección a un cambio positivo con ayuda de las habilidades para mejorar la comunicación.
- Desarrollar habilidades de solución de problemas.
- Fomentar la resiliencia.
- Aprender a manejar las conductas difíciles.

Este libro constituye una lectura esencial tanto para los profesionales como para los familiares comprometidos en el cuidado y apoyo la persona que sufre un trastorno de alimentación. Las habilidades, la información y la comprensión que ganarán a lo largo del proceso les ayudará eficazmente a superar dicho trastorno.



Encontrar las mejores soluciones mediante Focusing

Bernadette Lamboy



ISBN: 978-84-330-2552-4

¿Cómo adaptarnos al paso de los años? ¿Cuáles son las herramientas más adecuadas para mejorar, e incluso disfrutar, con el inevitable proceso de envejecimiento?

Desde estas páginas se hablará de radicales libres y de antioxidantes, del famoso resveratrol, que se encuentra más en los vinos tintos que en los blancos, de Picasso, de Leni Riefenstahl, de qué alimentos y deportes son los más convenientes y de muchos otros asuntos al respecto. Incluso de sexo.

Hace unos años escuchamos en la terraza de un bar, al comienzo de una primavera sevillana, la opinión de un hombre de edad madura que sostenía, experto, un catavinos. Explicaba a sus contertulios que la vida es como compartir una botella de manzanilla con unos amigos. Los primeros sorbos pueden parecer los mejores pero, si sabemos paladearlo, no tiene por qué no ser delicioso el final de la botella.

Totalmente de acuerdo.



Soluciones para una vida sexual sana

Maneras sencillas de abordar y resolver los problemas sexuales cotidianos

Janet Hall



ISBN: 978-84-330-2548-7

La mayoría de los libros sobre sexualidad suele utilizar el recurso sensacionalista de pregonar que todos sin excepción podemos tener unos éxitos sexuales asombrosos. La verdad es que en la vida real son muchas las personas que sufren problemas sexuales en silencio. Existe una necesidad imperiosa de un libro como *Soluciones para una vida sexual sana*, que ofrece respuestas directas a aquellas personas que quieran una explicación plausible, unas directrices claras y unas estrategias prácticas.

En este libro, la Dra. Hall incluye consejos prácticos para cambiar nuestra forma de pensar, aprender a dialogar, y solucionar los problemas sexuales. Con la ayuda de casos reales extraídos de su consulta, explica la manera de superar las ansiedades más frecuentes, los problemas relacionados con el miedo al fracaso o al rechazo sexual, los estilos procedentes del pasado que pueden bloquear la posibilidad de tener una relación actual más feliz, las diferentes creencias sobre la sexualidad, y las dificultades generadas por las libidos dispares o por los estilos de vida frenéticos y estresantes. Y lo que es más importante, la doctora ayuda a hombres y mujeres a tomar conciencia de qué es lo que la otra persona puede estar pensando o sintiendo en relación a estos problemas que tanto nos afectan.



De cuentos y aliados
El cuento terapéutico

Mariana Fiksler



ISBN: 978-84-330-2545-6

Este libro intenta mostrar una puerta de salida o, más exactamente, de entrada, con la expectativa de acercar otro modo de acceder a una vida mejor, acompañar la búsqueda del bienestar y propiciar que cada persona se conceda esa vida que desea, y no la que puede o debe vivir. Sin duda cada uno cuenta con personas, actividades y sensaciones que mejoran su vida; pero este libro quiere proponer dos posibilidades más:

Encontrar aliados: todo aquello que ayude a afrontar, allanar y resolver las adversidades que se pueden presentar en el camino. Aliados son la gente a la que se ama, el trabajo, las aficiones, el reparto del tiempo, los espacios propios, leer, escribir cuentos, llevar un diario o aprender las técnicas del 'darse cuenta', entre muchas otras propuestas que se encontrarán aquí.

Apasionarse: Es algo así como tener un amante; pero no se trata de una persona; sino de ese algo que enardece, que ocupa y compromete con la vida, con la ilusión. Ese amante puede llamarse investigación, literatura, pintura, fotografía, decoración, natación, cocina... algo que despierte cada sentido y combata la monotonía y la depresión.

Hoy, aquí, es la escritura la que se propone como una opción para conmocionarse. Si bien los cuentos que curan tienen el acento puesto en la elaboración de situaciones difíciles o dolorosas, no es menos cierto que el escribir conlleva un placer en sí mismo y que permite a quien lo hace –a ti– recuperar tiempos y espacios personales perdidos o nunca antes tenidos.



Directora: Olga Castanyer

1. *Relatos para el crecimiento personal*. Carlos Alemany (ed.). (6ª ed.)
2. *La asertividad: expresión de una sana autoestima*. Olga Castanyer. (35ª ed.)
3. *Comprendiendo cómo somos. Dimensiones de la personalidad*. A. Gimeno-Bayón. (5ª ed.)
4. *Aprendiendo a vivir. Manual contra el aburrimiento y la prisa*. Esperanza Borús. (5ª ed.)
5. *¿Qué es el narcisismo?* José Luis Trechera. (2ª ed.)
6. *Manual práctico de P.N.L. Programación neurolingüística*. Ramiro J. Álvarez. (5ª ed.)
7. *El cuerpo vivenciado y analizado*. Carlos Alemany y Víctor García (eds.)
8. *Manual de Terapia Infantil Gestáltica*. Loretta Zaira Cornejo Parolini. (5ª ed.)
9. *Viajes hacia uno mismo. Diario de un psicoterapeuta en la postmodernidad*. Fernando Jiménez Hernández-Pinzón. (2ª ed.)
10. *Cuerpo y Psicoanálisis. Por un psicoanálisis más activo*. Jean Sarkissoff. (2ª ed.)
11. *Dinámica de grupos. Cincuenta años después*. Luis López-Yarto Elizalde. (7ª ed.)
12. *El eneagrama de nuestras relaciones*. Maria-Anne Gallen - Hans Neidhardt. (5ª ed.)
13. *¿Por qué me culpabilizo tanto? Un análisis psicológico de los sentimientos de culpa*. Luis Zabalegui. (3ª ed.)
14. *La relación de ayuda: De Rogers a Carkhuff*. Bruno Giordani. (3ª ed.)
15. *La fantasía como terapia de la personalidad*. F. Jiménez Hernández-Pinzón. (2ª ed.)
16. *La homosexualidad: un debate abierto*. Javier Gafo (ed.). (4ª ed.)
17. *Diario de un asombro*. Antonio García Rubio. (3ª ed.)
18. *Descubre tu perfil de personalidad en el eneagrama*. Don Richard Riso. (6ª ed.)
19. *El manantial escondido. La dimensión espiritual de la terapia*. Thomas Hart.
20. *Treinta palabras para la madurez*. José Antonio García-Monge. (12ª ed.)
21. *Terapia Zen*. David Brazier. (2ª ed.)
22. *Sencillamente cuerdo. La espiritualidad de la salud mental*. Gerald May.
23. *Aprender de Oriente: Lo cotidiano, lo lento y lo callado*. Juan Masiá Clavel.
24. *Pensamientos del caminante*. M. Scott Peck.
25. *Cuando el problema es la solución. Aproximación al enfoque estratégico*. R. J. Álvarez. (2ª ed.)
26. *Cómo llegar a ser un adulto. Manual sobre la integración psicológica y espiritual*. David Richo. (3ª ed.)
27. *El acompañante desconocido. De cómo lo masculino y lo femenino que hay en cada uno de nosotros afecta a nuestras relaciones*. John A. Sanford.
28. Vivir la propia muerte. Stanley Keleman.
29. *El ciclo de la vida: Una visión sistémica de la familia*. Ascensión Belart - María Ferrer. (3ª ed.)
30. *Yo, limitado. Pistas para descubrir y comprender nuestras minusvalías*. Miguel Ángel Conesa Ferrer.
31. *Lograr buenas notas con apenas ansiedad. Guía básica para sobrevivir a los exámenes*. Kevin Flanagan.
32. *Alí Babá y los cuarenta ladrones. Cómo volverse verdaderamente rico*. Verena Kast.
33. *Cuando el amor se encuentra con el miedo*. David Richo. (3ª ed.)
34. *Anhelos del corazón. Integración psicológica y espiritualidad*. Wilkie Au - Noreen Cannon. (2ª ed.)
35. *Vivir y morir conscientemente*. Iosu Cabodevilla. (4ª ed.)
36. *Para comprender la adicción al juego*. María Prieto Ursúa.
37. *Psicoterapia psicodramática individual*. Teodoro Herranz Castillo.
38. *El comer emocional*. Edward Abramson. (2ª ed.)
39. *Crecer en intimidad. Guía para mejorar las relaciones interpersonales*. John Amodeo - Kris Wentworth. (2ª ed.)
40. *Diario de una maestra y de sus cuarenta alumnos*. Isabel Agüera Espejo-Saavedra.
41. *Valórate por la felicidad que alcances*. Xavier Moreno Lara.
42. *Pensándolo bien... Guía práctica para asomarse a la realidad*. Ramiro J. Álvarez.
43. *Límites, fronteras y relaciones. Cómo conocerse, protegerse y disfrutar de uno mismo*. Charles L. Whitfield.
44. *Humanizar el encuentro con el sufrimiento*. José Carlos Bermejo.
45. *Para que la vida te sorprenda*. Matilde de Torres. (2ª ed.)
46. *El Buda que siente y padece. Psicología budista sobre el carácter, la adversidad y la pasión*. David Brazier.

47. *Hijos que no se van. La dificultad de abandonar el hogar*. Jorge Barraca.
48. *Palabras para una vida con sentido*. Mª. Ángeles Noblejas. (2ª ed.)
49. *Cómo llevarnos bien con nuestros deseos*. Philip Sheldrake.
50. *Cómo no hacer el tonto por la vida. Puesta a punto práctica del altruismo*. Luis Cencillo. (2ª ed.)
51. *Emociones: Una guía interna. Cuáles sigo y cuáles no*. Leslie S. Greenberg. (3ª ed.)
52. *Éxito y fracaso. Cómo vivirlos con acierto*. Amado Ramírez Villafáñez.
53. *Desarrollo de la armonía interior. La construcción de una personalidad positiva*. Juan Antonio Bernad.
54. *Introducción al Role-Playing pedagógico*. Pablo Población Knappe y Elisa López Barberá. (2ª ed.)
55. *Cartas a Pedro. Guía para un psicoterapeuta que empieza*. Loretta Cornejo. (3ª ed.)
56. *El guión de vida*. José Luis Martorell. (2ª ed.)
57. *Somos lo mejor que tenemos*. Isabel Agüera Espejo-Saavedra.
58. *El niño que seguía la barca. Intervenciones sistémicas sobre los juegos familiares*. Giuliana Prata, Maria Vignato y Susana Bullrich.
59. *Amor y traición*. John Amodeo.
60. *El amor. Una visión somática*. Stanley Keleman. (2ª ed.)
61. *A la búsqueda de nuestro genio interior: Cómo cultivarlo y a dónde nos guía*. Kevin Flanagan. (2ª ed.)
62. *A corazón abierto. Confesiones de un psicoterapeuta*. F. Jiménez Hernández-Pinzón.
63. *En vísperas de morir. Psicología, espiritualidad y crecimiento personal*. Iosu Cabodevilla.
64. *¿Por qué no logro ser asertivo?* Olga Castanyer y Estela Ortega. (7ª ed.)
65. *El diario íntimo: buceando hacia el yo profundo*. José-Vicente Bonet, S.J. (3ª ed.)
66. *Caminos sapienciales de Oriente*. Juan Masiá.
67. *Superar la ansiedad y el miedo. Un programa paso a paso*. Pedro Moreno. (9ª ed.)
68. *El matrimonio como desafío. Destrezas para vivirlo en plenitud*. Kathleen R. Fischer y Thomas N. Hart.
69. *La posada de los peregrinos. Una aproximación al Arte de Vivir*. Esperanza Borús.
70. *Realizarse mediante la magia de las coincidencias. Práctica de la sincronicidad mediante los cuentos*. Jean-Pascal Debailleul y Catherine Fourgeau.
71. *Psicoanálisis para educar mejor*. Fernando Jiménez Hernández-Pinzón.
72. *Desde mi ventana. Pensamientos de autoliberación*. Pedro Miguel Lamet.
73. *En busca de la sonrisa perdida. La psicoterapia y la revelación del ser*. Jean Sarkissoff.
74. *La pareja y la comunicación. La importancia del diálogo para la plenitud y la longevidad de la pareja. Casos y reflexiones*. Patrice Cudicio y Catherine Cudicio.
75. *Ante la enfermedad de Alzheimer. Pistas para cuidadores y familiares*. Marga Nieto Carrero. (2ª ed.)
76. *Me comunico... Luego existo. Una historia de encuentros y desencuentros*. Jesús De La Gándara Martín.
77. *La nueva sofrología. Guía práctica para todos*. Claude Imbert.
78. *Cuando el silencio habla*. Matilde De Torres Villagrá. (2ª ed.)
79. *Atajos de sabiduría*. Carlos Díaz.
80. *¿Qué nos humaniza? ¿Qué nos deshumaniza? Ensayo de una ética desde la psicología*. Ramón Rosal Cortés.
81. *Más allá del individualismo*. Rafael Redondo.
82. *La terapia centrada en la persona hoy. Nuevos avances en la teoría y en la práctica*. Dave Mearns y Brian Thorne.
83. *La técnica de los movimientos oculares. La promesa potencial de un nuevo avance psicoterapéutico*. Fred Friedberg. Introducción a la edición española por Ramiro J. Álvarez
84. *No seas tu peor enemigo... ¡...Cuando puedes ser tu mejor amigo!* Ann-M. McMahon.
85. *La memoria corporal. Bases teóricas de la diafreoterapia*. Luz Casasnovas Susanna. (2ª ed.)
86. *Atrapando la felicidad con redes pequeñas*. Ignacio Berciano Pérez. Con la colaboración de Itziar Barrenengoa. (2ª ed.)
87. *C.G. Jung. Vida, obra y psicoterapia*. M. Pilar Quiroga Méndez.
88. *Crecer en grupo. Una aproximación desde el enfoque centrado en la persona*. Tomeu Barceló. (2ª ed.)

89. *Automanejo emocional. Pautas para la intervención cognitiva con grupos*. ALEJANDRO BELLO GÓMEZ, ANTONIO CREGO DÍAZ.
90. *La magia de la metáfora. 77 relatos breves para educadores, formadores y pensadores*. NICK OWEN.
91. *Cómo volverse enfermo mental*. JOSÉ LUÍS PIO ABREU.
92. *Psicoterapia y espiritualidad. La integración de la dimensión espiritual en la práctica terapéutica*. AGNETA SCHREURS.
93. *Fluir en la adversidad*. AMADO RAMÍREZ VILLAFÁÑEZ.
94. *La psicología del soltero: Entre el mito y la realidad*. JUAN ANTONIO BERNAD.
95. *Un corazón auténtico. Un camino de ocho tramos hacia un amor en la madurez*. JOHN AMODEO (2ª ed.).
96. *Luz, más luz. Lecciones de filosofía vital de un psiquiatra*. BENITO PERAL. (2ª ed.)
97. *Tratado de la insoportabilidad, la envidia y otras "virtudes" humanas*. LUIS RAIMUNDO GUERRA. (2ª ed.)
98. *Crecimiento personal: Aportaciones de Oriente y Occidente*. MÓNICA RODRÍGUEZ-ZAFRA (Ed.).
99. *El futuro se decide antes de nacer. La terapia de la vida intrauterina*. CLAUDE IMBERT. (2ª ed.)
100. *Cuando lo perfecto no es suficiente. Estrategias para hacer frente al perfeccionismo*. MARTIN M. ANTONY - RICHARD P. SWINSON. (2ª ed.)
101. *Los personajes en tu interior. Amigándote con tus emociones más profundas*. JOY CLOUG.
102. *La conquista del propio respeto. Manual de responsabilidad personal*. THOM RUTLEDGE.
103. *El pico del Quetzal. Sencillas conversaciones para restablecer la esperanza en el futuro*. MARGARET J. WHEATLEY.
104. *Dominar las crisis de ansiedad. Una guía para pacientes*. PEDRO MORENO, JULIO C. MARTÍN. (10ª ed.)
105. *El tiempo regalado. La madurez como desafío*. IRENE ESTRADA ENA.
106. *Enseñar a convivir no es tan difícil. Para quienes no saben qué hacer con sus hijos, o con sus alumnos*. MANUEL SEGURA MORALES. (14ª ed.)
107. *Encrucijada emocional. Miedo (ansiedad), tristeza (depresión), rabia (violencia), alegría (euforia).* KARMELO BIZKARRA. (4ª ed.)
108. *Vencer la depresión. Técnicas psicológicas que te ayudarán*. MARISA BOSQUED.
109. *Cuando me encuentro con el capitán Garfio... (no) me engancho. La práctica en psicoterapia gestalt*. ÁNGELES MARTÍN Y CARMEN VÁZQUEZ.
110. *La mente o la vida. Una aproximación a la Terapia de Aceptación y Compromiso*. JORGE BARRACA MAIRAL. (2ª ed.)
111. *¡Deja de controlarme! Qué hacer cuando la persona a la que queremos ejerce un dominio excesivo sobre nosotros*. RICHARD J. STENACK.
112. *Responde a tu llamada. Una guía para la realización de nuestro objetivo vital más profundo*. JOHN P. SCHUSTER.
113. *Terapia meditativa. Un proceso de curación desde nuestro interior*. MICHAEL L. EMMONS, PH.D. Y JANET EMMONS, M.S.
114. *El espíritu de organizarse. Destrezas para encontrar el significado a sus tareas*. P. KRISTAN.
115. *Adelgazar: el esfuerzo posible. Un sistema gradual para superar la obesidad*. A. CÓZAR.
116. *Crecer en la crisis. Cómo recuperar el equilibrio perdido*. ALEJANDRO ROCAMORA. (3ª ed.)
117. *Rabia sana. Cómo ayudar a niños y adolescentes a manejar su rabia*. BERNARD GOLDEN. (2ª ed.)
118. *Manipuladores cotidianos. Manual de supervivencia*. JUAN CARLOS VICENTE CASADO.
119. *Manejar y superar el estrés. Cómo alcanzar una vida más equilibrada*. ANN WILLIAMSON.
120. *La integración de la terapia experiencial y la terapia breve. Un manual para terapeutas y consejeros*. BALA JAISON.
121. *Este no es un libro de autoayuda. Tratado de la suerte, el amor y la felicidad*. LUIS RAIMUNDO GUERRA.
122. *Psiquiatría para el no iniciado*. RAFA EUBA. (2ª ed.)
123. *El poder curativo del ayuno. Recuperando un camino olvidado hacia la salud*. KARMELO BIZKARRA. (3ª ed.)
124. *Vivir lo que somos. Cuatro actitudes y un camino*. ENRIQUE MARTÍNEZ LOZANO. (4ª ed.)
125. *La espiritualidad en el final de la vida. Una inmersión en las fronteras de la ciencia*. IOSU CABODEVILLA ERASO. (2ª ed.)

126. *Regreso a la conciencia*. Amado Ramírez.
127. *Las constelaciones familiares. En resonancia con la vida*. Peter Bourquin. (10ª ed.)
128. *El libro del éxito para vagos. Descubra lo que realmente quiere y cómo conseguirlo sin estrés*. Thomas Hohensee.
129. *Yo no valgo menos. Sugerencias cognitivo- humanistas para afrontar la culpa y la vergüenza*. Olga Castanyer. (3ª ed.)
130. *Manual de Terapia Gestáltica aplicada a los adolescentes*. Loretta Cornejo. (4ª ed.)
131. *¿Para qué sirve el cerebro? Manual para principiantes*. Javier Tirapu. (2ª ed.)
132. *Esos seres inquietos. Claves para combatir la ansiedad y las obsesiones*. Amado Ramírez Villafáñez.
133. *Dominar las obsesiones. Una guía para pacientes*. Pedro Moreno, Julio C. Martín, Juan García y Rosa Viñas. (3ª ed.)
134. *Cuidados musicales para cuidadores. Musicoterapia Autorrealizadora para el estrés asistencial.* Conxa Trallero Flix y Jordi Oller Vallejo
135. *Entre personas. Una mirada cuántica a nuestras relaciones humanas*. Tomeu Barceló
136. *Superar las heridas. Alternativas sanas a lo que los demás nos hacen o dejan de hacer*. Windy Dryden
137. *Manual de formación en trance profundo. Habilidades de hipnotización*. Igor Ledochowski
138. *Todo lo que aprendí de la paranoia*. Camille
139. *Migraña. Una pesadilla cerebral*. Arturo Goicoechea
140. *Aprendiendo a morir*. Ignacio Berciano Pérez
141. *La estrategia del oso polar. Cómo llevar adelante tu vida pese a las adversidades*. Hubert Moritz
142. *Mi salud mental: Un camino práctico*. Emilio Garrido Landívar
143. *Camino de liberación en los cuentos. En compañía de los animales*. Ana María Schlüter Rodés
144. *¡Estoy furioso! Aproveche la energía positiva de su ira*. Anita Timpe
145. *Herramientas de Coaching personal*. Francisco Yuste (2ª ed.)
146. *Este libro es cosa de hombres. Una guía psicológica para el hombre de hoy*. Rafa Euba
147. *Afronta tu depresión con psicoterapia interpersonal. Guía de autoayuda*. Juan García Sánchez y Pepa Palazón Rodríguez
148. *El consejero pastoral. Manual de “relación de ayuda” para sacerdotes y agentes de pastoral*. Enrique Montalt Alcayde
149. *Tristeza, miedo, cólera. Actuar sobre nuestras emociones*. Dra. Stéphanie Hahusseau
150. *Vida emocionalmente inteligente. Estrategias para incrementar el coeficiente emocional*. Geetu Bharwaney
151. *Cicatrices del corazón. Tras una pérdida significativa*. Rosa Mª Martínez González
152. *Ojos que sí ven. “Soy bipolar” (Diez entrevistas).* Ana González Isasi - Aníbal C. Malvar
153. *Reconcíliate con tu infancia. Cómo curar antiguas heridas*. Ulrike Dahm
154. *Los trastornos de la alimentación. Guía práctica para cuidar de un ser querido*. Janet Treasure - Gráinne Smith - Anna Crane
155. *Bullying entre adultos. Agresores y víctimas*. Peter Randall
156. *Cómo ganarse a las personas. El arte de hacer contactos*. Bernd Görner
157. *Vencer a los enemigos del sueño. Guía práctica para conseguir dormir como siempre habíamos soñado*. Charles Morin
158. *Ganar perdiendo. Los procesos de duelo y las experiencias de pérdida: Muerte - Divorcio - Migración*. Migdyrai Martín Reyes
159. *El arte de la terapia. Reflexiones sobre la sanación para terapeutas principiantes y veteranos*. Peter Bourquin
160. *El viaje al ahora. Una guía sencilla para llevar la atención plena a nuestro día a día*. Jorge Barraca Mairal
161. *Cómo envejecer con dignidad y aprovechamiento*. Ignacio Berciano
162. *Cuando un ser querido es bipolar. Ayuda y apoyo para usted y su pareja*. Cynthia G. Last
163. *Todo lo que sucede importa. Cómo orientar en el laberinto de los sentimientos*. Fernando Alberca de Castro (2ª ed.)
164. *De cuentos y aliados. El cuento terapéutico*. Mariana Fiksler

165. *Soluciones para una vida sexual sana. Maneras sencillas de abordar y resolver los problemas sexuales cotidianos*. DRA. JANET HALL
166. *Encontrar las mejores soluciones mediante Focusing. A la escucha de lo sentido en el cuerpo*. BERNADETTE LAMBOY
167. *Cómo superar el tabaco, el alcohol y las drogas*. MIGUEL DEL NOGAL TOMÉ

Serie MAIOR

1. *Anatomía Emocional. La estructura de la experiencia somática*. STANLEY KELEMAN. (9ª ed.)
2. *La experiencia somática. Formación de un yo personal*. STANLEY KELEMAN. (2ª ed.)
3. *Psicoanálisis y análisis corporal de la relación*. ANDRÉ LAPIERRE.
4. *Psicodrama. Teoría y práctica*. JOSÉ AGUSTÍN RAMÍREZ. (3ª ed.)
5. *14 Aprendizajes vitales*. CARLOS ALEMANY (ED.). (13ª ed.)
6. *Psique y Soma. Terapia bioenergética*. JOSÉ AGUSTÍN RAMÍREZ.
7. *Crecer bebiendo del propio pozo. Taller de crecimiento personal*. CARLOS RAFAEL CABARRÚS, S.J. (12ª ed.)
8. *Las voces del cuerpo. Respiración, sonido y movimiento en el proceso terapéutico*. CAROLYN J. BRADDOCK.
9. *Para ser uno mismo. De la opacidad a la transparencia*. JUAN MASIÁ CLAVEL
10. *Vivencias desde el Enneagrama*. MAITE MELENDO. (3ª ed.)
11. *Codependencia. La dependencia controladora. La dependencia sumisa*. DOROTHY MAY.
12. *Cuaderno de Bitácora, para acompañar caminantes. Guía psico-histórico-espiritual*. CARLOS RAFAEL CABARRÚS. (5ª ed.)
13. *Del ¡viva los novios! al ¡ya no te aguanto! Para el comienzo de una relación en pareja y una convivencia más inteligente*. EUSEBIO LÓPEZ. (2ª ed.)
14. *La vida maestra. El cotidiano como proceso de realización personal*. JOSÉ MARÍA TORO.
15. *Los registros del deseo. Del afecto, el amor y otras pasiones*. CARLOS DOMÍNGUEZ MORANO. (2ª ed.)
16. *Psicoterapia integradora humanista. Manual para el tratamiento de 33 problemas psicosensoriales, cognitivos y emocionales*. ANA GIMENO-BAYÓN Y RAMÓN ROSAL.
17. *Deja que tu cuerpo interprete tus sueños*. EUGENE T. GENDLIN. (2ª ed.)
18. *Cómo afrontar los desafíos de la vida*. CHRIS L. KLEINKE.
19. *El valor terapéutico del humor*. ÁNGEL RZ. IDÍGORAS (Ed.). (3ª ed.)
20. *Aumenta tu creatividad mental en ocho días*. RON DALRYMPLE, PH.D., F.R.C.
21. *El hombre, la razón y el instinto*. JOSÉ Mª PORTA TOVAR.
22. *Guía práctica del trastorno obsesivo compulsivo (TOC). Pistas para su liberación*. BRUCE M. HYMAN Y CHERRY PEDRICK.
23. *La comunidad terapéutica y las adicciones. Teoría, modelo y método*. GEORGE DE LEON.
24. *El humor y el bienestar en las intervenciones clínicas*. WALEED A. SALAMEH Y WILLIAM F. FRY.
25. *El manejo de la agresividad. Manual de tratamiento completo para profesionales*. HOWARD KASSINOVE Y RAYMOND CHIP TAFRATE.
26. *Agujeros negros de la mente. Claves de salud psíquica*. JOSÉ L. TRECHERA.
27. *Cuerpo, cultura y educación*. JORDI PLANELLA RIBERA.
28. *Reír y aprender. 95 técnicas para emplear el humor en la formación*. DONI TAMBLYN.
29. *Manual práctico de psicoterapia gestalt*. ÁNGELES MARTÍN. (8ª ed.)
30. *Más magia de la metáfora. Relatos de sabiduría para aquellas personas que tengan a su cargo la tarea de Liderar, Influenciar y Motivar*. NICK OWEN
31. *Pensar bien - Sentirse bien. Manual práctico de terapia cognitivo-conductual para niños y adolescentes*. PAUL STALLARD.
32. *Ansiedad y sobreactivación. Guía práctica de entrenamiento en control respiratorio*. PABLO RODRÍGUEZ CORREA.
33. *Amor y violencia. La dimensión afectiva del maltrato*. PEPA HORNO GOICOECHEA. (2ª ed.)
34. *El pretendido Síndrome de Alienación Parental. Un instrumento que perpetúa el maltrato y la violencia*. SONIA VACCARO - CONSUELO BAREA PAYUETA.
35. *La víctima no es culpable. Las estrategias de la violencia*. OLGA CASTANYER (Coord.); PEPA HORNO, ANTONIO ESCUDERO E INÉS MONJAS.
36. *El tratamiento de los problemas de drogas. Una guía para el terapeuta*. MIGUEL DEL NOGAL. (2ª ed.)

37. *Los sueños en psicoterapia gestalt. Teoría y práctica*. Ángeles Martín.
38. *Medicina y terapia de la risa. Manual*. Ramón Mora Ripoll.
39. *La dependencia del alcohol. Un camino de crecimiento*. Thomas Wallenhorst.
40. *El arte de saber alimentarte. Desde la ciencia de la nutrición al arte de la alimentación*. Karmelo Bizkarra.
41. *Vivir con plena atención. De la aceptación a la presencia*. Vicente Simón. (2ª ed.)
42. *Empatía terapéutica. La compasión del sanador herido*. José Carlos Bermejo.
43. *Más allá de la Empatía. Una Terapia de Contacto-en-la-Relación*. Richard G. Erskine - Janet P. Moursund - Rebecca L. Trautmann.
44. *El oficio que habitamos. Testimonios y reflexiones de terapeutas gestálticas*. Ángeles Martín (Ed.)
45. *El amor vanidoso. Cómo fracasan las relaciones narcisistas*. Bärbel Wardetzki



s e r e n d i p i t y

El libro que tienes en tus manos tiene una pretensión muy clara. Ayudar a todas las personas que quieren dejar de depender de algo, independientemente de que se trate de tabaco, alcohol, cocaína...

El texto frente al que te hayas ha sido confeccionado con una intención práctica y un lenguaje cercano y directo que permita entender de manera sencilla cuáles son las sensaciones, pensamientos, contradicciones y malestares por los que puede pasar alguien que está en proceso de dejar de consumir. Y digo bien, en proceso, porque el paso más difícil es el que estás dando ahora mismo al plantearte que quizás este libro pueda ayudarte.

¡Ánimo, estás en el buen camino!



Desclée De Brouwer

